

Anna Leikas

LIIKUNTAOPAS PÄIVÄKOTI LINNUNPESÄN 3-5-VUOTIAILLE  
LAPSILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma  
2015

## LIIKUNTAOPAS PÄIVÄKOTI LINNUNPESÄN 3-5-VUOTIAILLE LAPSILLE

Leikas, Anna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Joulukuu 2015  
Ohjaaja: Pamppunen, Seppo  
Sivumäärä: 32  
Liitteitä: 2

Asiasanat: varhaiskasvatus, vuorovaikutus, lapsen kehitys, osallisuus

---

Opinnäytetyöni aiheena oli laatia liikuntaopas varhaiskasvatusympäristöön. Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni yhteistyössä Kauhajoella sijaitsevan yksityisen päiväkotin Linnunpesän kanssa. Tavoitteenani oli tehdä toimiva, monipuolinen ja hyödyllinen opas Linnunpesän työntekijöiden käyttöön. Liikuntaopas suunnattiin 3-5-vuotiaille lapsille. Kokosin oppaan päiväkodin työntekijöiden toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Kartoitin työntekijöiden toiveita kyselylomakkeen avulla sekä keskustelemalla heidän kanssaan. Oppaan on tarkoitus toimia työvälineenä myös harjoittelijoille, sijaisille ja minulle itsellenikin. Pyrkimyksenä oli vahvistaa omaa ammatillista osaamistani varhaiskasvattajana.

Työn teoreettinen viitekehys sisältää varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia, lapsen osallisuuden liikunnassa, varhaiskasvattajan tehtävät liikunnan toteutuksessa, lapsen motoristen taitojen kehityksen pääpiirteittäin sekä liikunnan merkityksen lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Työssä esitellään myös kokonaisvaltainen Sherborne-menetelmä, jolla on saatu aikaan hyviä tuloksia kehityksen eri osa-alueilla. Edellä mainittuihin asioihin perehdyin lukemalla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, sanomalehtiartikkeleita sekä internetissä olevaa materiaalia.

Tuotokseksi tuli liikuntaopas, jossa tiivistetympin käsitellään oleellisia osia teoriasta. Mukana ovat niin ikään liikunnanohjaamisen perusteet. Oppaasta löytyy pelejä ja leikkejä, valmiiksi suunniteltuja liikuntatuokioita ja rentoutusharjoituksia. Leikeissä on huomioitu erilaisten välineiden käyttö ja oppimistavoitteet. Suurin osa oppaan leikeistä soveltuu sekä sisä- että ulkotiloihin.

# THE PHYSICAL EXERCISE GUIDE FOR CHILDREN BETWEEN THE AGES OF 3 AND 5 IN THE KINDERGARTEN LINNUNPESÄ

Leikas, Anna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

December 2015

Supervisor: Pamppunen, Seppo

Number of pages: 32

Appendices: 2

Keywords: early childhood education, interaction, the development of the child, participation

---

The purpose of this thesis was to draw up a physical exercise guide for kindergarten educators. I carried out my functional study in cooperation with the private kindergarten Linnunpesä in Kauhajoki. My goal was to create a practical, useful and diverse guide for the employees in Linnunpesä. The physical exercise guide was aimed at children between the ages of 3 and 5. I assembled the guide according to the wishes and needs of the day care educators. I charted their wishes with a questionnaire and discussions. The purpose of this guide is to work as a tool also for trainees, substitutes and myself. My aim was to improve my professional skills as an early childhood educator.

The theoretical part of the thesis includes the recommendations for physical education in early childhood education, the child's participation in physical education and the role of the day care educators in carrying out the physical exercises. It also contains the main development features of the motoric skills of a child and the significance of physical education in the comprehensive development of a child. The thesis also presents the comprehensive Sherborne method. Good results have been obtained in different sections of a child's development by using the comprehensive Sherborne method. I familiarized myself with the above-mentioned issues by reading literature, newspaper articles and material on the internet.

The product is a physical exercise guide which includes a compact version of the essential parts of the theory. It also contains the bases of physical exercise instruction. There are also games, plans for physical education lessons and relaxation exercises. The use of different kind of equipment and the learning goals have been taken into consideration in the games. Most of the games are suitable both indoors and outdoors.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA .....	6
2.1	Liikuntasuositukset .....	6
2.2	Lapsen osallisuus ja sen toteuttaminen liikunnassa .....	7
2.3	Varhaiskasvattajan tehtävät liikunnan toteutuksessa .....	8
2.3.1	Määrä ja laatu .....	8
2.3.2	Suunnittelu ja toteutus .....	9
2.3.3	Ympäristö ja välineet .....	10
2.3.4	Yhteistyö vanhempien kanssa .....	11
2.4	Sallivampi asenne liikuntaan päiväkodissa.....	12
3	LAPSEN LIIKUNNALLINEN KEHITYS.....	13
3.1	Alle 3-vuotiaat .....	14
3.2	Yli 3-vuotiaat .....	15
4	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE.....	16
4.1	Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot .....	16
4.2	Moraalin ja tunnetaitojen kehittyminen .....	18
4.3	Terveydellinen merkitys .....	20
4.4	Liikunta ja itsetunto .....	20
4.5	Liikunta ja oppiminen .....	21
4.5.1	Liikunnan ja oppimisen välinen yhteys.....	21
4.5.2	Psykomotoriikka oppimisen tukena .....	22
4.5.3	Kokonaisvaltainen Sherborne-menetelmä.....	24
5	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT, TAVOITTEET JA TOTEUTUS.....	26
6	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET .....	32
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Lapsi on luotu liikkumaan. Lapsi tarvitsee päivittäistä liikuntaa kasvaakseen, kehittyäkseen ja pysyäksään virkeänä. Liikunnalla on lukemattomia positiivisia vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Vaikka liikunnan hyödyt tiedostetaan, silti lasten liikkuminen on vähentynyt huolestuttavasti ja tilalle ovat tulleet erilaiset, kouttavat pelikonsolit. Koska liikunta on minulle tärkeä asia elämässä, halusin perehtyä työssäni niihin asioihin, jotka vaikuttavat lapsen liikkumiseen ja liikkumattomuuteen.

Opinnäytetyöni aiheena on laatia liikuntaopas varhaiskasvatusympäristöön. Toteutan toiminnallisen opinnäytetyöni yhteistyössä Kauhajoella sijaitsevan yksityisen päiväkotin Linnunpesän kanssa. Tavoitteenani on tehdä toimiva, monipuolinen ja hyödyllinen opas Linnunpesän työntekijöiden käyttöön. Liikuntaopas on suunnattu 3-5-vuotiaille lapsille. Oppaan tarkoituksena on lisätä työntekijöiden tietoisuutta lasten liikuntaa koskevista asioista ja innostaa heitä liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Opas on työväline myös minulle itselleni.

Liikuntaopas sisältää tiivistetysti teorial tietoa 3-5-vuotiaiden liikunnasta. Oppaasta löytyy pelejä ja leikkejä, valmiiksi suunniteltuja liikuntatuokioita ja rentoutusharjoituksia. Leikeissä on huomioitu erilaisten välineiden käyttö ja oppimistavoitteet. Suurin osa oppaan leikeistä soveltuu sekä sisä- että ulkotiloihin.

Opinnäytetyöni sisältää teoriaa lasten motoriikasta, kehityksestä ja oppimistavoitteista. Korostan liikunnan merkitystä ja sen lukuisia hyötyjä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Se vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan, oppimiseen, vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ja tietysti myös terveyteen. Keskeinen osa työssäni keskittyy varhaiskasvattajan tehtäviin liikunnan toteutuksessa ja miten hän voi lisätä ohjatun liikunnan ohella lapsen omatoimista liikkumista. Painotan myös vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. Nostan esille lisäksi ajatuksen sallivammasta asenteesta lasten liikuntaa kohtaan.

## 2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

### 2.1 Liikuntasuositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen perustuvat Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) perusteisiin. Vasussa liikunta kuvataan lapselle luontaiseksi tavaksi toimia, samoin kuin leikki, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen. Liikunnan suositukset ohjaavat kasvattajayhteisön toimintaa, pyrkimyksenä on luoda liikunnallista toimintakulttuuria ja uudistaa toimintatapoja lapselle merkityksellisten kokemusten näkökulmasta. (Pulli 2013, 17.)

Liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lihasten kasvu ja voiman lisääntyminen edellyttävät lihasten säännöllistä rasittamista. Lapsen normaali motoriikan kehittyminen vaatii päivittäistä mahdollisuutta harrastaa liikuntaa. Kun lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja ja toistaa aiemmin oppimaansa uusissa ympäristöissä sekä erilaisia välineitä käyttäen, lapsen motoriikka kehittyy. Lapsi tarvitsee säännöllistä liikuntaa ja leikkimistä hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. Sen vuoksi vähän liikkuvia lapsia tulisi kannustaa ja rohkaista liikkumaan enemmän. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005:17, 10.)

Alle 3-vuotiaiden lasten liikkuminen on pääasiallisesti lapsen omaehtoista liikkumista. Omaehtoinen liikunta tarkoittaa liikkumista, jota lapsi tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta. Se tapahtuu yksin tai yhdessä jonkun kanssa. Lapsi harrastaa omaehtoista liikuntaa osana arkipäivän toimintoja. Tärkeää on, että aikuinen antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua aina sen ollessa mahdollista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005:17, 10–11.)

3-6-vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa koostuu myös omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tehtävä on huolehtia, että lapsella on mahdollisuus liikkua useita kertoja päivässä. Liikunnan pitää olla monipuolista ja sen tulee tapahtua vaihtelevassa ja innostavassa ympäristössä. Lapsen tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä ja liikunnan täytyy olla reipasta ja hengästyttävää. Päivittäinen vähimmäismäärä koostuu useammista aktiivisista hetkistä. Vanhemmat sekä varhais-

kasvattajat ovat vastuussa siitä, että lapsi liikkuu tarpeeksi päivän aikana. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005:17, 11.)

## 2.2 Lapsen osallisuus ja sen toteuttaminen liikunnassa

”Osallisuus on enemmän kuin osallistumista” (Pulli 2013, 15). Osallisuudelle ei ole yhtä ainoaa määritelmää, mutta muutamat peruseriaatteet toistuvat eri tutkijoiden määritelmissä. Osallisuus on ryhmätoimintaa, jonka keskellä lapsi on aktiivinen toimija. Lapsella on tunne siitä, että hänen toiminnallaan on merkitys ja hän voi vaikuttaa ryhmän tai yhteisön toimintaan. Ryhmään kuulumisen tunne on lapsille usein tärkeää. Osallisuuden kokeminen tulee siitä tunteesta, että kuuluminen tiettyyn ryhmään on merkityksellistä. Samalla lapsen minäkuva vahvistuu ja lapsi kokee omat ajatuksensa arvokkaiksi. Lapsi saa kokemuksen kuulumisesta esimerkiksi päiväkotiyhteisöön silloin, kun hän voi osallistua kykyjensä ja halujensa mukaan. Lapsi tulee oikeasti kuulluksi, hänen vaikutusmahdollisuuksiaan tuetaan ja hän saa olla mukana luomassa uusia toimintakäytäntöjä päiväkodin arkeen. Täten osallisuus näkyy tekoina ja tapana toimia toisten kanssa. (Korppi & Latvala 2010, 10.)

Lapsen oikeus osallisuuteen kuuluu tärkeimpiin YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen velvoitteisiin. Suomessa painotetaan lapsen osallisuuden tarkoittavan sitä, että hän saa mahdollisuuden tulla kuulluksi jokapäiväisissä toimissaan ja leikeissään. Maassamme lasten osallisuuden toteutuminen on tuotu käytännön tasolle muun muassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, josta sitä on helppo soveltaa lapsen arkeen. Lapsen osallisuus on nähtävä lapsen oikeutena eikä pakkona. Kun osallisuus on sujuva osa toimintakulttuuria, lapsista tulisi tasaveroisempia toimijoita yhdessä aikuisten kanssa päiväkotiyhteisössä. (Korppi & Latvala 2010, 9-10, 12.)

Lapsen osallisuus voidaan luontevasti ottaa käyttöön päiväkodin liikuntatuokioiden toteutuksessa. Joillekin lapsille liikunta ei eri syistä ole kovin mielekästä. Lapsi saattaa olla kömpelö, ujo ja epävarma omista taidoistaan. Kun hän saa osallistua ja olla vaikuttamassa, mitä tehdään, mitä välineitä käytetään ja liikutaanko esim. sisällä vai ulkona, suhtautuminen liikuntaan saattaa muuttua myönteisemmäksi. Osallisuuden

avulla lapsi voidaan saada liikkumaan ilman, että hän kokee tulleen pakotetuksi ja että hän vain joutuu tekemään niin kuin aikuinen sanoo.

Liikunnan toteutuksessa lapsen osallisuus voi esimerkiksi olla sitä, että lapsi saa itse olla suunnittelemassa ja toteuttamassa omaa toimintaansa. Toinen tärkeä näkökohta on, että kaikki pääsevät osallistumaan leikkeihin ja peleihin. Kolmanneksi osallisuuden avulla kaikille löytyy mielekästä tekemistä, joka vastaa kunkin lapsen taitotasoa. Lapset voivat esimerkiksi laatia leikin säännöt ja sopia tietystä suoritusjärjestyksestä. Aikuinen ei kiellä leikkiä vedoten sen turvallisuuteen. Leikki voi kestää useita päiviä ja kehittyä koko ajan saaden uusia muotoja. Jos joku lapsi ei ole kovinkaan innostunut liikkumisesta, hänen osallisuuttaan voidaan lisätä antamalla hänelle jokin oma rooli. Siten lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja hän voi innostua liikkumisesta. (Pulli 2013, 15.)

Aikuisen tehtävänä on ottaa kasvatuksellinen vastuu lasten osallisuuden tukemisessa. Jotta lapsen suunnitelmat ja ideat pysyvät realistisina, aikuisen on syytä kohtuullistaa osallisuutta asettamalla rajat. Lapselle tulee myös perustella tarkasti, miksi jokin idea toteutuu ja toinen ei. Lapsen osallisuuden tulisi olla luonteva osa päiväkodin joka-päiväistä toimintakulttuuria. Sen ei ole tarkoitus mullistaa päiväkodin toimintaa, vaan tuoda arkirutiineihin uusia vaihtoehtoja ja toimintatapoja. Aikuisen rooli opettajana ja kasvattajana säilyy, ja lapsi saa rauhassa keskittyä luonnollisella tavalla leikkeihinsä. (Korppi & Latvala 2010, 22–24.)

## 2.3 Varhaiskasvattajan tehtävät liikunnan toteutuksessa

### 2.3.1 Määrä ja laatu

2000-luvulla Suomessa on tehty tutkimuksia pienten lasten päivittäisen liikunnan määrästä. Niiden mukaan yksikään tutkimukseen osallistunut kolmevuotias lapsi ei liikkunut päiväsuosituksen mukaista kahta tuntia. Lapset liikkuvat reippaasti vain tunnin, vaikka tutkimuksessa otettiin huomioon myös viikonloput. Liikkumattomuus on turvallisuus- ja terveysriski. Varhaiskasvattajien tulee miettiä toteutuuko suositus



ja suunnitella päivärytmi sellaiseksi, että suositus voi toteutua. Ei ole itsestään selvää, että lapsi liikkuu myös kotona, mikä varhaiskasvattajien on otettava esille kasvatust keskusteluissa vanhempien kanssa. Ulkoilu ei aina takaa riittävää liikunnan määrää, vaikka ympäristö luokin puitteet koko kehon liikkeelle. (Pulli 2013, 17, 20.)

Lapsella pitää olla päivittäin mahdollisuus harjoittaa motorisia perustaitojaan monipuolisesti eri ympäristöissä. (Pulli 2013, 18). On muistettava luoda mahdollisuuksia ympäristön havainnoimiseen kaikilla aisteilla. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 97). Varhaiskasvattajan tulee miettiä, saako lapsi liikkua monipuolisesti eri ympäristöissä: sisätiloissa, pihalla ja lähiympäristössä. Hänen tulee hyödyntää kaikki pedagogisesti merkittävät hetket, jolloin lapsi voi harjoitella perustaitojaan. Lapset on hyvä ottaa mukaan pohdintaan. Heidän kanssaan voi kierrellä edellä mainituissa paikoissa ja heitä voi pyytää näyttämään, mitkä paikat houkuttelevat liikkumaan ja missä olisi mukava esimerkiksi hyppiä tai kiipeillä. On myös hyvä keskustella työyhteisössä, millä tavalla liikuntaan saadaan lisättyä monipuolisuutta. (Pulli 2013, 18.)

### 2.3.2 Suunnittelu ja toteutus

Varhaiskasvattajan suunnitteleman ja järjestämän liikunnan tulee olla tavoitteellista ja liikuntakasvatuksen monipuolista. (Pulli 2013, 18). Kasvattajan on hyvä hyödyntää erilaisia opetustyyliä rinnakkain sekä havainnoida säännöllisesti jokaisen lapsen motorista kehittymistä. Kun motorinen aktiivisuus yhdistetään toimintaan ja opetukseen, lasten oppimisen mahdollisuudet lisääntyvät. Laadukas liikunta- ja terveystkasvatus sekä liikuntamyönteinen toimintakulttuuri lähtevät kasvattajista. (Stakes 2005:56, 23.) Etukäteen suunnitellut liikuntatuokiot saavat lasten kasvaessa yhä enemmän sijaa päiväkodin arjessa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 97). Lapsilla ei kuitenkaan tarvitse olla joka päivä ohjattua liikuntaa. Suositus toteutuu, kun varmistetaan, että liikuntatuokioille valitut sisällöt tulevat osaksi lasten päivittäistä toimintaa. Temppuratoja ja leikkejä voidaan panna alkuun ja muokata niitä myöhemmin yhdessä lasten kanssa siten, että ne soveltuvat erilaisiin tiloihin kuten käytäville ja erilaisiin tilanteisiin kuten odotteluun ja siirtymisiin. (Pulli 2013, 18.)

Varhaiskasvattajan tavoitteena on tukea lasten luontaista liikkumishalua, uteliaisuutta ja liikkumisesta nauttimista. Lapsen on annettava tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan sitä. Kasvattaja rohkaisee lapsia luottamaan omiin kykyihinsä, ilmaisemaan itseään liikkumalla ja kokeilemaan omia rajojaan. Liikuntaa toteutettaessa erityisen tärkeää on tasapainon ja koordinaatiokyvyn harjoittaminen. Lapsen pitää saada kokea fyysistä rasitusta sekä levon ja rasituksen vaihtelua. (Karvonen, Sirenius & Vuorinen 2003, 96-97.)

### 2.3.3 Ympäristö ja välineet

Hyvä varhaiskasvatusympäristö tukee lapsen luonnollista halua liikkua, herättää hänessä halun oppia uusia asioita ja kehittää omia taitojaan. Ympäristössä tulee olla sopivasti haasteita ja motivoivia elementtejä. (Stakes 2005:56, 22.) Toimintaympäristön tulee olla liikuntaan houkutteleva. Houkuttelevuutta syntyy helpoiten, kun välineitä vaihdellaan ja annetaan ylläkkeitä, joiden avulla innostus esimerkiksi ratojen rakentamiseen herää. Lapsi pystyy liikkumaan pienessäkin tilassa, kunhan se on asianmukaisesti järjestelty. (Pulli 2013, 18–19.) Myös sisätiloissa lasten tulee saada mahdollisuus liikkua, leikkiä ja pelata vauhdikkaasti. (Stakes 2005:56, 23.) Varhaiskasvattajan tehtävä on myös poistaa liikuntaan liittyviä esteitä. Aikuisen asenteet ovat yleensä suurin este lapsen liikkumiselle. Tässä on kyse siitä, mitä päiväkodissa kielletään ja miksi. On mietittävä, onko jokainen liikkumista rajoittava kielto todella tarpeen. Älä-kiellot on hyvä muuttaa positiivisiksi kehotuksiksi. Ilmaisun: Älä pyöri, rupeaa pyörryttämään voi korvata ilmaisulla: Vaihda välillä suuntaa, kun pyörit. (Pulli 2013, 18–19.)

Varhaiskasvattajan tehtäviin kuuluu opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Tämä on liikunnan määrän ohella yksi tärkeimmistä huomioitavista asioista. Turvallisen liikkumisen opettaminen tarkoittaa liikkumisen sallimista ja liikkumaan houkuttelemista, ei liikunnan kieltämistä. Siinä kiinnitetään huomiota lapsen opettamiseen ja havainnoimiseen. Varhaiskasvattaja tarjoaa lapselle oppimisen mahdollisuuksia. Lapsi tarvitsee aina aikuisen apua opettellessaan uutta. Lapsi oppii esimerkiksi liikkumaan kiipeilytelineessä vain itse kokeilemalla aikuisen avustaessa. Kukaan ei opi kiipeämään vain katsomalla kiipeilytelinettä. (Pulli 2013, 20.)

Päivähoitopaikoissa tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineiden tulee olla helposti lasten saatavilla ja niitä tulee olla riittävästi. Varhaiskasvattajan tulee muistaa, että liikuntavälineet on tarkoitettu käytettäväksi. (Pulli 2013, 21.) Huomionarvoista on, että liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. (Stakes 2005:56, 23). Erityisesti lapset tarvitsevat paljon erilaisia palloja. On tärkeää opettaa lapsille välineiden käyttö ja kertoa, että ne ovat vapaasti heidän käytössään. (Pulli 2013, 21.)

#### 2.3.4 Yhteistyö vanhempien kanssa

Varhaiskasvattajan tulee tehdä aktiivista ja vastavuoroista yhteistyötä lasten vanhempien kanssa. On hyvä keskustella lapsen liikkumisesta samassa yhteydessä, kun keskustellaan syömisestä ja nukkumisesta. Kaikki vanhemmat eivät välttämättä tule ajatelleeksi, että liikunta on lapsen kehityksen kannalta yhtä tärkeä asia kuin ravinto ja uni. Päivähoitosuhteessa on aina kyse kumppanuudesta ja yhteisistä pyrkimyksistä taata lapselle mahdollisimman hyvä päivä. Jotta lapsi voisi iloita oppimisesta ja liikkumisesta, vanhempien kanssa on hyvä keskustella lapsen vaatteista ja lapsen turvallisuudesta. Kun lapsen vaatteet ovat hoitopäivän jälkeen likaiset, voi päätellä, että leikkimistä, liikkumista ja oppimista on tapahtunut. Päivähoidossa pidetään huolta lapsen turvallisuudesta. Pienet naarmut ja kolhut kuuluvat kuitenkin elämään. Naarmu polvessa auttaa lasta oppimaan, varomaan ja myös huolehtimaan itsestään isompana. Samalla lapsi oppii myös omia rajojaan. (Pulli 2013, 21.)

Pienen lapsen syrjäytyminen liikunnasta ei tapahdu omaehtoisesti. Lapsen liikuntatottumukset muotoutuvat perheen liikunta- ja terveystottumusten mukaan. Vanhempien antamalla mallilla on suuri merkitys lapselle. Jos vanhemmat eivät itse liiku, on suuri todennäköisyys, että lapsikaan ei liiku. Liikkuvatkin vanhemmat saattavat laiminlyödä lapsen kanssa liikkumisen ja ulkoilemisen. Vanhempien tulee tunnistaa tärkeä roolinsa lapsen liikkumisen mahdollistajana tai estäjänä. Jotta viesti välittyy tehokkaasti vanhemmille, tarvitaan laajaa yhteistyötä. Huomioitavaa on myös, että viesti tulee eri tahoilta samanlaisena. Vanhempien omat oivallukset voivat ratkaista liikkumattomuuden kierteen. Vanhempien tietoisuutta liikunnan tärkeydestä sekä

liikkumattomuuden aiheuttamista riskeistä tulisi lisätä. (Nuori Suomi ry:n [www-sivut](http://www.nuorisuomi.fi) 2015.)

Perheen ohella päivähoidolla ja neuvolajärjestelmällä on mitä parhaimmat mahdollisuudet tukea lapsen päivittäistä liikkumista sekä kannustaa vanhempia havaitsemaan, miten tärkeä osuus liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Jos jokin näistä lenkeistä pettää, muiden osuus korostuu entistä enemmän. Päivähoidon ja neuvolan tehtävä on tarjota lapsiperheille tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä. Yhteistyöllä saadaan edistettyä perheiden arjessa tapahtuvaa liikuntaa. Näin saadaan ennaltaehkäistyä lapsen liikkumattomuudesta johtuvia ongelmia. (Nuori Suomi ry:n [www-sivut](http://www.nuorisuomi.fi) 2015.)

#### 2.4 Sallivampi asenne liikuntaan päiväkodissa

Päiväkoti, jossa saa ottaa keinussa vauhtia seisten, kiivetä liukumäkeä ylöspäin ja laskea sitten alas junana kavereiden kanssa. Päiväkoti, jonka lumista mäkeä saa matkata alas pulkassa seisten ja jonka käytävällä saa juosta ja veturiliukumäenkin katolle kiivetä. Tämä saattaa kuulostaa hurjalta ja jopa utopistiselta. Nämä kaikki temput ovat kuitenkin sallittuja Kämpälämäen päiväkodissa Ilmajoella, jossa ulkovalvojat ovat nykyään ulkokasvattajia. (Aninko-Laukkola 2015.)

Ruskeasuon päiväkodin pihalla Helsingissä ei ikinä uskoisi, että perinteiset pihapelit ovat muka häviämässä. Koko peippojen ryhmä on mukana leikissä. 5-6-vuotiaiden porukasta joku ehtii viime hetkellä pelastamaan kirkonrotan löytämät kaverinsa. Opettajalakin on hiki, tuonne hän häviää piiloon koivun taakse. Ruskeasuon päiväkodissa on mietitty kuumeisesti keinoja innostaa lapset liikkumaan. Näiden pohdintojen taustalla on se, että jo päiväkotilapset liikkuvat terveytensä kannalta aivan liian vähän. Ruskeasuon päiväkoti on mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Ohjelman tarkoituksena ei ole luoda uusia liikuntatapahtumia ja -tunteja vaan pieniä nokkelia konsteja vähentää paikallaan olemista. Lasten mielestä aloillaan pysyttely on usein tylsää. Tässä nousee esiin aikuisen rooli. Kieltävätkö he liikkumasta vai menevätkö he itse leikkiin mukaan esimerkkiä näyttäen? Ruskeasuolla ihan kaikkea ei nykyisin kielletä eli aikuisten uusi asenne näkyy siinäkin. Päiväkodin lastentarhanopettaja

Mirkka Vauhkonen sanoo, että he ovat opetelleet sallivammiksi. Keinusta saa hypätä ja käytävillä juosta välillä. (Aalto 2015.)

Käpälämäen päiväkodissa muutoksen sallivampaa liikuntaa kohtaan sai aikaan liikunta- ja urheilujärjestö Valon järjestämä hanke. Sen kuningasajatuksena oli muuttaa kasvattajayhteisön asenteita sallivammaksi ja kannustavammaksi. Päiväkodin johtaja Saija Keski-Heikkilä kertoo, että he alkoivat miettiä ovatko kaikki säännöt tarpeellisia ja löytyykö kielloille pedagogisia perusteluja. Tiimityöskentelyn tuloksena päädyttiin siihen, että useista säännöistä voidaan luopua. Työntekijöiden pitää vain muuttaa omaa asennettaan ja opettaa lapsille turvallisia tapoja liikkua ja touhuta. Lastentarhanopettaja Essi Valli toteaaakin, että työläintä on ollut juuri oman asenteen muuttaminen. Hän jatkaa, että aina edetään lapsen motoristen taitojen mukaan ja uusia taitoja harjoitellaan vain kasvattajan läsnä ollessa. (Aninko-Laukkola 2015.)

Useimmat vanhemmat kuvittelevat lapsensa liikkuvan suositusten mukaan. Päiväkotipäivän aikana lapsi liikkuu reippaasti noin puoli tuntia, mikä tarkoittaa sitä, että lapsen pitäisi liikkua iltaisin vielä puolentoista tunnin ajan. (Aalto 2015.) Ilmajoella vanhempien suhtautuminen sääntöjen vähentämiseen on ollut positiivista ja hyväksyvää. Päiväkotit on tiedottanut asiasta vanhempainilloissa sekä kotiin lähetetyissä kirjeissä. Sääntöjen vähentäminen ja sallivampi toimintakulttuuri eivät ole lisänneet vahinkoja. On luonnollista, että lapsille sattuu ja tapahtuu aina. Kolhuja ei tule sen enempää kuin ennenkin, toteavat Keski-Heikkilä ja Valli. (Aninko-Laukkola 2015.)

### 3 LAPSEN LIIKUNNALLINEN KEHITYS

Motorisen kehityksen ominaispiirre on, että toinen kehon puolisko kehittyy toista nopeammin, mikä määräytyy jo geenien kautta. Siksi esimerkiksi lapsen oikea- tai vasenkätisyyttä on turha yrittää muuttaa. Koska lapsi toimii kokonaisuutena ja kehon molempia puolia käytetään motorisessa toiminnassa, lapsen suuria lihaksia tulee har-

joittaa tasapuolisesti kehon kummallakin puolella. Tällä on tärkeä merkitys myös hermoston kehityksen kannalta. (Autio 2005, 54.)

Kaikki lapsen kehitys pohjautuu kypsymiseen ja oppimiseen ja ne vaikuttavat myös toisiinsa. Kypsyminen on lapsen geenistössä. Oppiminen tapahtuu toistojen kautta ympäristön ja välineistön avulla. Kypsymisellä on merkittävä osuus motoristen taitojen oppimisessa. Varhaisten motoristen taitojen kehittyminen on lähinnä lapsen kypsymistä, ei harjoitusta tai oppimista. Motorisia taitoja voi opettaa lapselle vasta, kun hän on siihen kypsä eli hänen hermostonsa ja lihaksistonsa ovat riittävän kehittyneet. Opittuja motorisia perustaitoja tulee ylläpitää, kehittää ja harjoittaa. Harjoittelulla lasten kohdalla tarkoitetaan leikkiä. Leikkiminen ja oppiminen merkitsevät lapselle samaa asiaa. (Autio 2005, 23, 54–55.)

### 3.1 Alle 3-vuotiaat

Jokaisen lapsen liikunnallinen kehitys etenee yksilöllisesti, mutta pohjana on kuitenkin muutamia peruseriaatteita. Kehitys ei aina ole tasaista ja asteittaista ja lapsella on havaittavissa herkkyyyskausia (Autio 2005, 53). Vaikka lapsi oppisikin jonkin taidon omassa tahdissaan, se ei tarkoita välttämättä sitä, että kyseessä olisi häiriö (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](#) 2015). Jos jokin taito jää oppimatta herkkyyyskaudella, sen oppiminen myöhemmin tuottaa vaikeuksia (Autio 2005, 53). Kehitys etenee päästä jalkoihin. Vauva oppii pään hallinnan ennen alavartalon hallintaa. Liikunnallinen kehitys etenee myös keskialueelta reunoille eli keskivartalon hallinta tapahtuu ennen raajojen hallintaa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](#) 2015)

Ensimmäisenä vauvalla kehittyy karkeamotoriikka eli suurten lihasten hallinta ja sen jälkeen hienomotoriikka eli pienten lihasten hallinta. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi oppii nojaamaan kyynärvarsiinsa, tarttumaan esineisiin, kääntymään vatsalta selälle ja toisinpäin, istumaan tukea vasten sekä ryömimään ja konttaamaan. 12 kuukauden ikäisenä lapsi seisoo jo usein ilman tukea ja ottaa ensiaskeleitaan. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](#) 2015.) Kun lapsi kykenee jo seisomaan, kannattaa kokeilla liikkeitä, joiden avulla lapsi voi harjoitella tasapainoa liikkeessä. Sel-

laisia harjoituksia ovat esimerkiksi aikuisen polven päällä ratsastaminen tai jalkaterillä seisominen ja keinutus. Sopivaa alle yksivuotiaan liikuntaa ovat esimerkiksi vauvauinti, vauvahieronta ja vauvajumppa. (Autio & Kaski 2005, 19.) Osa lapsista oppii kävelemään lähempänä 1,5-vuotispäiväänsä. Moni 1,5-vuotias osaa kävellä jo varmasti, joskus takaperinkin. Lapsi kiipeilee, juoksee ja kurottelee. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2015)

2-vuotiaana liikuntataitojen kehittyminen tapahtuu huimaa vauhtia. Tässä iässä lasten väliset synnynnäiset ketteryyserot nousevat esiin. Osa lapsista saattaa olla hyvinkin taitavia liikkumaan, osa taas kömpelöitä ja arkoja. Varovaiset lapset voivat tarvita rohkaisua liikkumiseen. Noin 2-vuotias liikkuu ja kävelee jo varmasti. Lapsi voi osata jo vähän juostakin ja kävellä tasa-askelin portaita ylöspäin. Lapselta onnistuu myös pallon heitto ja potkaiseminen. Moni lapsi nauttii jumppailusta ja musiikin tahdissa liikkumisesta ja hyppimisestä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2015.) Tämän ikäisen lapsen tasapaino kehittyy koko ajan kiipeilemällä, kierimällä ja keinumalla. (Autio & Kaski 2005, 23). Leikkipuistojen kiipeilytelineet ovat oivallisia paikkoja harjoitella opittuja liikkumistaitoja. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2015). Sopivia liikuntalajeja 2-3-vuotiaalle ovat esim. uinti, musiikkiliikunta, pyöräily, pallottelut, painiminen, hiihto ja kaikenlaiset lumileikit. (Autio & Kaski 2005, 23).

### 3.2 Yli 3-vuotiaat

3-vuotias on jo reipas ja innokas liikkuja. Liikkeet ovat hallitumpia ja lapsi haluaa kokeilla uusia ennätyksiään. Tämän ikäinen osaa jo tehdä asioita itsenäisesti. Lapsi hallitsee hyvin perusliikkeet. (Autio & Kaski 2005, 24.) Suuri osa 3-vuotiaista lapsista osaa jo hypätä tasajalkaa ja seistä hetken yhdellä jalalla. Joillekin lapsille on mielekästä kävellä varpaillaan. Kolmen vanha osaa kävellä rappusia tasa-askelin. Kolmipyörällä ja jopa polkupyörällä ajaminen apupyörien tukemana saattaa onnistua. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2015.) Tämä vaatii kuitenkin lapselta sitä, että polkuliike, tasapaino ja kehonhallinta ovat riittävän kehittyneet. Yli kolmevuotias osaa heittää palloa ja ottaa kiinni syliin heitetyn pallon. (Autio & Kaski 2005, 24–25.) On tärkeää antaa lapselle tilaa ja välineitä leikkeihin sekä sisä- että ulkotiloi-

hin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut 2015](#)). 3-4-vuotiaalle hyvin soveltuvia liikuntalajeja ovat mm. uinti, jumppa, pyöräily, pallopelit, tanssi, mailapelit ja paini. Talvella hyvää liikuntaa ovat hiihto, luistelun harjoittelu ja lumileikit. (Autio & Kaski 2005, 24.)

4-5-vuotiaan lapsen liikkeissä on jo enemmän voimaa ja lapsi onkin innokas kokeilemaan voimiaan. Tämän ikäinen lapsi on selkeästi liikunnallinen ja jopa uhkarohkeakin. Lapsi on innokas juoksemaan, hyppimään, kiipeilemään ja painimaan. Keinussa lapsi oppii ottamaan itse vauhtia. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut 2015](#).) Tässä iässä lapsi harjoittelee ja myös hallitsee joitakin erityistaitoja kuten pyörällä ajon ja luistelun sekä hippaleikissä väistelyn. Hienomotoriikka on kehittynyt. 4-5-vuotiaille soveltuvat samat liikuntalajit kuin 3-4-vuotiaille. (Autio & Kaski 2005, 26).

5-6-vuotias lapsi nauttii liikunnasta. Hän juoksee, kiipeilee, laskee mäkeä, keinuu, hyppii ja hyppelee yhdellä jalalla. Kehon hallinta on melko taitavaa ja liikkeet sulavia. Lapsi osaa myös yhdistellä erilaisia liikkeitä toisiinsa kuten juokseminen ja pallonheitto. Tämän ikäinen lapsi nauttii luovasta ilmaisusta: tanssimisesta ja jumppaamisesta. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut 2015](#).) Lapsi on valmis harjoittelemaan erityistaitoja vaativia liikkeitä esimerkiksi pyöräilyä ilman apupyöriä. Hän pystyy säätelemään nopeutta ja suunnan muutoksia. Liikuntataitojen kehittämisessä voidaan hyödyntää leikinomaisuutta ja mielikuvituksellisuutta. Tämän ikäisillä lapsilla yksilölliset erot alkavat näkyä. Ne lapset, jotka ovat liikkuneet paljon, erottuvat. 5-6-vuotiaille uusiksi liikuntalajeiksi sopivat ratsastus, laskettelu ja muksujudo. (Autio & Kaski 2005, 26, 28.)

## 4 LIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

### 4.1 Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot

Vuorovaikutus alkaa jo lapsen syntymästä. Taitoja omaksutaan perheenjäsenten ja hoitajan kanssa yhdessä. Varhaiset kokemukset vuorovaikutuksesta ovat perusta



myöhemmin tapahtuvalle kommunikoinnin oppimiselle. Samalla muotoutuu lapsen minäkuva ja itseluottamus kehittyä. Lapset, jotka ovat sosiaalisilta taidoiltaan kehittyneitä, onnistuvat hankalissakin tilanteissa ja keksivät hyviä ratkaisuja. Sosiaalisten taitojen kehittyminen tapahtuu lapsilla yksilöllisesti. Pienten lasten sosiaalisissa taidoissa korostetaan vuorovaikutuksellisia tekijöitä kuten hymyileminen ja nauraminen, toisten huomioon ottaminen, liittyminen leikkeihin, jakaminen ja yhteistyö sekä ryhmään sopeutuminen ja siinä toimiminen. (Kauppila 2000, 134–136.)

Sanallisten taitojen lisäksi sosiaalisiin taitoihin kuuluvat sanattomat taidot. Sellaisia ovat mm. mielenkiinnon kohdistaminen, yhdessä muiden kanssa kuunteleminen, katsominen ja eläytyminen. Merkittävä lasten sosiaalinen taito on myös kyky kuunnella ja toimia ohjeiden mukaisesti. Sanallisiin sosiaalisiin taitoihin kuuluu kyky ilmaista omia mielipiteitä, minkä kautta kehittyä kyky sosiaaliseen vastavuoroisuuteen. Lapsi oppii myös ilmaisemaan itseään eri tavalla kotona kuin päiväkodissa. Täten lapselle on kehittyneet tilannekohtainen viestintäkyky. Lapsen sosiaaliset taidot ovat hyvin kehittyneet, kun hän odottaa taukoa keskustelussa ennen kuin puhuu, reagoi asianmukaisesti kiusaamiseen, auttaa toista tarvittaessa ja noudattaa leikin sääntöjä. Jos edellä mainitut tavoitteet eivät toteudu, puhutaan lapsen puutteellisista sosiaalisista taidoista. Sosiaalisia taitojaan lapsi voi harjoitella leikkien avulla. Vertaisryhmissä saadut sosiaalisten taitojen mallit ovat erityisen tärkeitä. Vanhemmilla on kuitenkin ratkaiseva rooli, sillä juuri he voivat edistää lapsen sosiaalisten käyttäytymistapojen oppimista. (Kauppila 2000, 136, 138–139.)

Vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisten taitojen käyttäminen on aina tilanteeseen sidoksissa oleva aktiivinen prosessi. Nämä taidot välittyvät aina kulttuurin ja muiden ihmisten kautta. Vuorovaikutustaitoja voi kehittää ja oppia vain muiden ihmisten kanssa. Keskeisiä mekanismeja vuorovaikutustaitojen oppimiseen ovat kyky yhteisölliseen työskentelyyn, kyky ottaa vastuu omasta toiminnastaan, aloitteellisuus ja aktiivisuus sekä taito arvioida omaa toimintaansa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen uskotaan olevan yksi keskeinen asia, jonka kautta liikunta myötävaikuttaa kaikkeen oppimiseen. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 14–15.)

Liikkumisen kautta lapsi pääsee monipuoliseen vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Liikunnan avulla lapsi saa uusia kokemuksia, jotka kehittävät tiedollista toi-

mintaa ja tukevat kielellistä kehitystä. Liikunta antaa lapselle monia mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Liikunnan avulla lapsen kuuntelukyky kehittyy ja hän oppii noudattamaan ohjeita sekä odottamaan vuoroaan. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 14.) Useat liikuntatilanteet, kuten leikit, pelit ja kisailut, saavat lapsessa aikaan vahvoja tunteita. Varhaisvuosina lapsi ei vielä ole kovin hyvä tunteiden tunnistamisessa eikä niiden ilmaisun säätelyssä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465.) Liikuntatilanteet antavat lapselle mahdollisuuden tunteiden purkamiseen ja niiden käsittelyyn. Liikuntaa harrastamalla lapsi oppii ryhmätyöskentelytaitoja, itseohjautuvuutta sekä taitoa toimia erilaisten ihmisten kanssa. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 14–15.) Liikuntatilanteet vahvistavat lasten keskinäistä vuorovaikutusta. (Suomen Sydänliitto ry:n www-sivut 2015). Ryhmään kuulumisen on lapselle tärkeää, sillä se lisää yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465). Osallisuuden tunne määrittyy aina vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Näin ollen osallisuus vaatii tasaveroista vuorovaikutusta niin lasten ja aikuisten välisessä kuin lasten keskinäisessäkin kanssakäymisessä. Samalla lapsi oppii kuuntelemaan ja ymmärtämään muita ja ottamaan muiden mielipiteet huomioon yhteisessä toiminnassa. Osallisuus muotoutuu jokaisessa vuorovaikutustilanteessa aina uudelleen. Se ei ole pysyvä tila. Osallisuus on sekä yhteisöllistä että vastavuoroista. (Korppi & Latvala 2010, 12.) Lisäksi liikunta kasvattaa lapsen sosiaalista pääomaa ja hän saa ystäviä. (Suomen Sydänliitto ry:n www-sivut 2015).

#### 4.2 Moraalin ja tunnetaitojen kehittyminen

Eettiset periaatteet ja normit puhuttavat tänä päivänä liikuntamaailmassa. Moraalilla tarkoitetaan sitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Nykymaailmassa se tuntuu olevan vähän kateissa. Lapsen sosiaalinen kehitys on kytköksissä luonnollisesti myös yhteiskunnan ja yhteisön moraalikäsityksiin ja arvoihin. Lapsi omaksuu aikuisilta arvot ja normit. Lapselle kehittyy vähitellen kyky erottaa oikea väärästä. Keskeistä moraalien kehityksessä on oman arvioinnin ja pohdinnan lisääntyminen. Pohdittavia asioita voivat olla esimerkiksi kysymykset oikeudenmukaisuudesta ja tasa-arvosta. Kulttuuri ja aikuisten käsitykset muodostavat perustan lapsen moraalien kehitykselle. Jos aikuisella ei ole käsitystä, mikä on oikein ja mikä väärin, ei voida olettaa, että lapsellekaan muodostuisi sellaista. Oritun moraalien myötä lapsen persoonallisuuden sisäinen

kontrollijärjestelmä kehittyy. Lapsi oppii myös ottamaan vastuun teoistaan ja arvostamaan toisia. Ympäristö antaa lapselle palautetta tämän toiminnasta. Esimerkiksi varhaiskasvattajat valvovat lapsen toimintaa. Kun toimintaa ei olla valvomassa, lapsi saattaa sekoittaa oikean ja väärän. Moraalinen käsitys alkaa muodostua, kun lapsi saa oikeanlaista palautetta. Viisi-kuusi-vuotias tuntee jo empatiaa toista kohtaan ja osaa ottaa muut huomioon. Kouluikäiseltä voidaan jo edellyttää oikean ja väärän mukaan toimimista. (Autio & Kaski 2005, 36–37.)

Liikuntatilanteissa moraalista kasvattamista voi edistää luomalla tasapuolisen, oikeudenmukaisen ja turvallisen ilmapiirin. Jokainen lapsi tulee huomioida ja lapsia tulee kohdella tasa-arvoisesti. Yhteisten pelisääntöjen luominen on tärkeää. Kasvattajan tulee toimia myös itse niiden mukaisesti ja olla hyvä malli lapsille. (Autio & Kaski 2005, 37.)

Lapsen normaaliin vuorovaikutukselliseen kehitykseen kuuluu myös myötäelämisen kehittyminen eli kyky osata asettaa toinen ihminen oman edun edelle. Myötäelämisen kyky vaatii lapselta taitoa tunnistaa erilaisia tunteita sekä mahdollisuutta kokea ja ilmaista niitä. Kun ympäristö on salliva ja hyväksyvä, ja kaikki tunteet ovat luvallisia, myötäelämisen kyky kehittyy suotuisasti. (Autio & Kaski 2005, 37–38.)

Tunnetaitoja voidaan edistää liikunnan avulla. Liikuntatuokiot sisältävät sekä onnistumisia että pettymyksiä. Kun pettymyksen tunteita käydään läpi hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä, edistetään lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Ohjaajan rooli tunteiden käsittelyssä on oleellinen. Hän voi kysyä lapselta, mitä tunteita eri tilanteissa herää. Liikuntatilanteissa lapsi saa mahdollisuuden auttaa toisia ja tulla itse autetuksi. Ohjaajan kehottaessa lapsi oppii oman kehitystasonsa mukaisesti huolehtimaan esimerkiksi siitä, että kaverikin on saanut tarvittavan pelivälineen. (Autio & Kaski 2005, 38.)

### 4.3 Terveydellinen merkitys

Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. (Stakes 2005:56, 22.) Liikunnan avulla lapsi purkaa luontaista energiaansa. Liikkuva lapsi myös nukkuu rauhallisesti ja riittävästi. Säännöllisellä liikunnalla on lukuisia terveydellisiä vaikutuksia lapsen kehitykselle. Liikunta parantaa lapsen lihasvoimaa. Etenkin hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävä liikunta on hyväksi luustolle. (Suomen Sydänliitto ry:n [www-sivut](#) 2015.) Jotta lapsen nivelten ja jänteiden liikelaajuus säilyy, lapsen on liikuttava ja leikittävä monipuolisesti. Liikunta tukee myös hermoverkostojen kehittymistä. Tiheä hermoverkosto parantaa lapsen kykyä kaikenlaiseen toimintaan ja yleiseen oppimiseen. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy, mikä vaikuttaa siihen, miten hyvin hän selviää arkielämän vaatimuksista, esimerkiksi minkälaisia matkoja lapsi jaksaa omin voimin liikkua. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.) Liikunta luonnollisesti auttaa painonhallinnassa. Lisäksi liikunta parantaa stressinsietokykyä ja keskittymiskykyä. Se edistää lapsen tunteiden ja tahdon kehitystä. Lapsena omaksutut hyvät liikuntatottumukset jatkuvat nuoruudessa ja johtavat mitä todennäköisimmin parempaan terveyteen aikuisiässä. (Suomen Sydänliiton ry:n [www-sivut](#).)

### 4.4 Liikunta ja itsetunto

Liikuntaan liittyvä itsetunto ja itseluottamus vahvistuvat. (Suomen Sydänliitto ry:n [www-sivut](#) 2015.) Itsetunnolla on vaikutus kaikkeen, mitä lapsi tekee. Samoin itsetunto määrää monella tapaa hänen suhtautumistaan omiin suorituksiin ja taitoihin. Kun lapsi kokee olevansa arvokas ja hyväksytty taidoistaan riippumatta, se edesauttaa lapsen halua oppia lisää. Jokaisen lapsen tulisi saada tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään ja nähdä itsensä tärkeänä ja osaavana liikkujana. Lapsen pitäisi uskoa omiin kykyihinsä ja saada mahdollisuus kokeilla niitä. On tärkeää, että lapsi saa tukea ja vahvistusta itsensä hyväksymiselle ja nauttia omasta yksilöllisyydestään. Jokaisen lapsen tulisi vaalia hyvää käytöstä ja reilua peliä. (Autio & Kaski 2005, 90, 92.)

Hyvän itsetunnon merkkejä lapsen käyttäytymisessä ryhmätilanteessa ovat, että lapsi uskaltaa olla oma itsensä eikä hän vertaa itseään koko ajan muihin. Lapsi kokeilee rohkeasti myös sellaisia asioita, jotka eivät välttämättä ole mieluisimpia. Lapsi ottaa oman paikkansa ryhmässä ja hänen kehonkielensä, ilmeensä ja eleensä ovat luonnollisia ja hän on eläväinen. Lapsi myös osoittaa luottavansa ohjaajiin. Hän kertoo innokkaasti omia juttujaan. (Autio & Kaski 2005, 93.)

Lapsen itsetunnon kehittämisessä merkittävä tekijä on niin ikään kehonhahmotus. Se on oleellinen osa motoriikkaa ja itsetuntemusta, sitä, minkälainen ihminen on ja miten hän liikkuu. Kehonhahmotus ei ole itsestäänselvyys vaan se opitaan liikkumalla, kokeilemalla ja tekemällä. Lukemattomat toistot tutustuttavat liikkuvan lapsen omaan kehoonsa ja sen toimintaan. Kun perusliikkeistä edetään erityistaitojen opetteluun, vaaditaan jo hyvää kehontuntemusta. Sitä kautta päästään liiketuntemukseen, jolloin lapsi hahmottaa, miltä hänestä tuntuu tiettyä liikettä tehdessä. Liikkeestä saatujen viestien kautta lapsi pystyy tarvittaessa nopeuttamaan tai hidastamaan liikettä. (Autio & Kaski 2005, 95.)

## 4.5 Liikunta ja oppiminen

### 4.5.1 Liikunnan ja oppimisen välinen yhteys

Uusimpien tutkimusten perusteella liikunnalla näyttää olevan myönteinen vaikutus oppimiseen. On havaittu, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan: muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti aivojen toimintaan, jolloin tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky kehittyvät. Samalla syntyy oppimisen kannalta edullisia tunteita. Myös motoristen taitojen oppiminen saattaa vaikuttaa myönteisesti oppimiseen. Liikunnan kautta lapsi saa uusia kokemuksia, jotka kehittävät hänen tiedollista toimintaansa ja tukevat kielellistä kehitystä. Sosiaalista vuorovaikutusta pidetään yhtenä keskeisenä tekijänä, jonka kautta liikunnan hyödyt siirtyvät oppimiseen, koska oppiminen on aina vuorovaikutteinen ja aktiivinen prosessi. Liikunnan ja oppimisen välinen yhteys on täten kokonaisvaltainen prosessi. (Kantomaa, Syväoja & Tamminen 2013, 13–14.)

Puutteellisilla liikuntataidoilla vaikuttaa olevan yhteys erilaisiin oppimisen ongelmiin: heikkoon tasapainoon, puutteelliseen kehonhahmotukseen, vaikeuksiin ylittää kehon keskilinjan, ongelmiin yhdistää kehon oikean ja vasemman puolen liikkeitä sekä vaikeuksiin tilan hahmottamisessa. Yleisiä oppimisen edellytyksiä ja aistitoimintojen yhteistyötä voidaan parantaa monipuolisella varhaislapsuuden liikunnalla. Itsenäisesti liikkuva pieni lapsi kokeilee, vertailee, miettii syy-seuraussuhteita ja tekee johtopäätöksiä. Lapsi käyttää kaikkia aistejaan, ja siksi hänelle jää myös hyvin vahvoja muistijälkiä. Tämä helpottaa asioiden muistamista ja mieleen palauttamista myös uusissa tilanteissa. Lapsi oppii sanojen merkityksen kehollisten kokemusten yhteydessä ja siten liikunta konkretisoi merkittävästi abstrakteja käsitteitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464–465.)

#### 4.5.2 Psykomotoriikka oppimisen tukena

Psykomotoriikan juuret ovat Keski-Euroopassa, jossa sitä on käytetty jo kymmeniä vuosia kasvatuksen ja terapian tukena. Suomessa käytössä oleva psykomotoriikka on eniten saanut vaikutteita saksalaisilta Ernst J. Kiphardilta ja Renate Zimmeriltä. ”Psykomotoriikka on lähestymistapa, jossa käytetään ja sovelletaan eri menetelmiä. Psykomotoriikassa on kysymys kehon ja mielen yhteydestä. Tavoitteena on liikunnan avulla edistää ja tukea ihmisen koko persoonallisuutta. Liikuntaa ei tarkastella urheilullisista ja suorituskorosteisista eikä tulostavoitteisista lähtökohdista vaan se nähdään tietoisena ja tavoitteellisena kokonaisvaltaisen kehityksen ja toimintakyvyn sekä terveyden edistämisen ja tukemisen välineenä. Liikunnassa on keskeistä ilo, luovuus ja elämyksellisyys. Jokaisella on mahdollisuus onnistua.” (Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry:n www-sivut 2015.)

Psykomotorisesti suuntautuneen liikunnan tavoitteet eivät ole pelkästään fyysismotorisia. Yhtä merkittäviä ovat psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen alueen tavoitteet. Psykomotoriikan ihmiskuva on humanistinen korostaen ihmisen yksilöllisyyttä ja autonomiaa. Ihminen on itsenäisyydestään huolimatta aina vuorovaikutuksessa ja sidoksissa sosiaaliseen yhteisöön. Ihminen on aktiivinen ja haluaa tutkia ympäristöään sekä hankkia tietoa ja kehittää luovuuttaan. Psykomotoriikkaa onkin täten kuvattu sanomalla, että se on tie ihmiseen itseensä ja silta toisiin ihmisiin. Tämä lähesty-

mistapa korostaa ihmisen olevan kokonaisuus, jossa psyykkiset, kognitiiviset, sosiaaliset ja fyysismotoriset prosessit ovat kiinteässä yhteydessä. Keho ja mieli, tunne ja järki ovat mukana kaikessa ihmisen toiminnassa. (Koljonen 2005, 73–75.)

Psykomotoriikka tukee monipuolisesti päiväkodin liikuntakasvatusta, koska sen näkökulma on, että positiiviset liikuntakokemukset ja elämykset ovat mahdollisia kaikille lapsille. Se myös tukee vaatimusta, että kaikki lapset voivat liikkua taitotasostaan riippumatta. Kaikkien lasten on saatava liikunnasta iloa, ei vain motorisesti lahjakkaiden. Psykomotoriikassa ei korosteta kilpailua eikä suoritusten vertailuja, joten arat ja liikunnallisesti heikommatkin uskaltavat mukaan. Usein lasten innostus liikkumiseen sammutetaan mittaamisella, vertaamisella ja paremmuusjärjestykseen panemisella sekä pelistä pois -säännöllä. Jos kilpailuja käytetään, tulee korostaa yhteistoiminnallisuutta ja leikinomaisuutta. Sen sijaan kilpailu itsensä kanssa ei ole huono asia. Lapsen itsearvostus paranee, kun hän havaitsee edistyneensä. Onnistuminen lisää lapsen itseluottamusta ja halua yrittää. Kannustavan palautteen saaminen on lapselle tärkeää. Kasvattajan antaman palautteen ohella sisäisellä palautteella on tärkeä merkitys, sillä, mitä lapsi itse tuntee ja kokee kehonsa ja toimintansa kautta. (Koljonen 2005, 75, 85–86.)

Itsetuntemus, vuorovaikutustaidot ja käsitys ympäristöstä kehittyvät havainnoimalla, yhdessä liikkumalla ja oppimalla. Monipuoliset havaintomotoriset harjoitukset, liikuntaleikit ja pelit, tanssi- ja musiikkiharjoitukset, pantomiimi- ja sirkustaitoharjoitukset sekä erilaisilla välineillä tehtävät harjoitukset muodostavat keskeisen sisällön. (Karinharju 2014.) Alun alkaen psykomotoriikkaan kehiteltyjä välineitä ovat mm. leikkivarjo, vatsalauta, tasapainoväline pedalo ja erilaiset keinut. Myös monet arkipäivän materiaalit kuten pahvilaatikot, sanomalehdet, munakennot, laudat ja puupalikat soveltuvat hyvin psykomotoriseen toimintaan. (Koljonen 2005, 84.) Psykomotoriikkaa hyödyntävää liikuntaa voidaan toteuttaa useissa erilaisissa ympäristöissä unohtamatta luontoa ja vettä. Tavoitteena on vakauttaa lapsen fyysistä ja psyykkistä tasapainoa. Pienryhmissä toteutettavat harjoitukset sisältävät aistien harjaannuttamista, kehoon ja tilaan kohdistuvia aistiharjoituksia, herkkyyttä ja itsehillintää kehittäviä harjoituksia sekä rytmisiä ja musikaalisia elementtejä, jotka houkuttelevat lapsen leikinomaiseen ilmaisuun liikunnan keinoin. Näillä harjoituksilla tuetaan ensisijaisesti persoonallisuuden vakauttamista liikuntakokemusten kautta. Psykomotoriikan avulla voidaan lieventää motorisia heikkouksia ja häiriöitä. Yksilön omatoimisuus lisääntyy

erilaisten ryhmäkokemusten myötä, mikä puolestaan kehittää kommunikointivalmiuksia. (Karinharju 2014.)

Psykomotorisen harjoittelun kolme keskeistä osa-aluetta ovat kekokokemus, materiaalikokemus ja sosiaalinen kokemus. Kehokokemuksiin kuuluvat kehotietoisuus, oman kehon hyväksyminen, aistikokemukset, kokemukset kehon ilmaisumahdollisuuksista, keho psyykkisen kokemuksen peilinä sekä oman persoonan hyväksyminen. Materiaalikokemuksiin kuuluvat mm. ympäristön tilaan ja välineisiin liittyvät kokemukset, välineiden fysikaalisten lainalaisuuksien ymmärtäminen, tasapaino, painovoima, vastustus, välineisiin sopeutuminen sekä tutkiva ja kokeellinen oppiminen liikunnan avulla. Sosiaaliin kokemuksiin kuuluvat toisten kanssa kommunikointi liikunnan avulla, sääntöjen asettaminen ja toimiminen niiden kanssa, toisten henkilöiden läheisyyden ja etäisyyden kokeminen ja yhteistoiminta. (Karinharju 2014.)

#### 4.5.3 Kokonaisvaltainen Sherborne-menetelmä

Sherborne-menetelmä on englantilaisen Veronica Sherbornen kehittämä lasten liikunnan kokonaisvaltainen opetusmenetelmä. Se on alun perin kehitetty kehitysvammaisten lasten tarpeisiin, mutta monipuolisuutensa ja muunneltavuutensa ansiosta sitä käytetään sekä yleis- että erityisopetuksessa niin päivähoidossa kuin kouluissa. (Laasonen 2005, 129–130.)

Sherbornen monipuolisuuden ansiosta se sopii hyvinkin erilaisille liikkujille. Motorisen kehityksen lisäksi siinä tuetaan lapsen sosiaalista kehitystä. Mitä paremmin lapsi hallitsee oman kehonsa, sitä paremmat valmiudet hän saa vuorovaikutussuhteiden luomiseen ja ihmissuhteiden solmimiseen. Kokonaiskehitystä tukevalla liikunnalla luodaan perusta, jonka varassa lapset voivat rohkaistua tutkimaan uudenlaisia toimintoja. Keskeiset aiheet ovat kehonhahmotus, tilanhahmotus, liikkeen ajan, rytmin ja voiman tiedostaminen, sekä pari- ja ryhmätyö. Myös rauhoittumishetkien osuutta korostetaan. (Karinharju 2014.)



Harjoittelu on monipuolista ja kuormittavaa, vaikka menetelmässä ei korostetakaan lihaskuntaa, nopeutta tai kestävyyttä. Harjoitukset on rakennettu eteneväksi järjestelmäksi, jolloin alkuharjoitukset ovat hyvin yksinkertaisia. Myöhemmin voidaan lasten tarpeiden ja toiveiden mukaan edetä hyvinkin vaativaan taitoharjoitteluun tai luovaan liikuntaan. Soveltamismahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Liikkeelle lähteminen on helppoa, sillä menetelmässä ei käytetä välineitä. (Laasonen 2005, 130–131.)

Kokonaiskehitystä liikunnan avulla tuetaan kahdella pääalueella: fyysisen kehityksen ja persoonallisuuden kehityksen alueella. Fyysinen kehitys sisältää sen, että lapsi kokee, miltä omassa kehossa tuntuu olla ”kuin kotonaan”. Lapsi oppii käyttämään kehoaan monipuolisesti. Päämääränä on varsinaisen liikkumistaidon hallinta, ei erityistaitojen oppiminen. Persoonallisuuden kehitykseen kuuluvat lapsen identiteetin vahvistuminen sekä omiin kykyihin ja taitoihin luottaminen. Lisäksi lapsi oppii vaistomaan toisten tarpeita ja tunteita. Tällöin myös vuorovaikutus- ja kommunikointitaidot kehittyvät. Lapsi oppii suuntaamaan tarkkaavaisuutensa käynnissä olevaan tehtävään. Lapsi kokee onnistumista ja nauttii omista suorituksistaan. (Karinharju 2014.)

Ohjaajan on oltava tietoinen ennen kaikkea siitä, miten keho liikkuu, miten eri kehonosat liikkuvat ja mihin suuntiin. Nämä liikkeeseen liittyvät tekijät voidaan jaotella kolmeen osaan: suunnat, vuorovaikutussuhteet ja liikkeen laadut. Suuntiin kuuluvat esimerkiksi käsitteet ylös ja alas, sivulta sivulle. Vuorovaikutussuhteet tarkoittavat esimerkiksi parityöskentelyä ja koko ryhmän kanssa toteutettavaa työskentelyä. Liikkeen laatuihin kuuluvat energia eli liikkeen voimakkuus, liikevirtaus eli onko liike vapaa vai hallittu, tila ja aika, eli tapahtuuko liike hitaasti vai nopeasti. (Karinharju 2014.)

Turussa Jalustinkadun päiväkodin blogissa kerrotaan, että siellä on toteutettu Sherborne-menetelmän pohjalta läheisyysliikuntaa, jossa esikoululaiset ja 5-vuotiaat liikkuvat yhdessä pareittain sekä pienissä ryhmissä toistensa kasvua ja kehitystä tukien. Välineetön toiminta on helppo järjestää ryhmien omien aikuisten ohjauksessa ja tuotot ovat sopivan mittaisia kaikille. Jalustinkadun päiväkodissa on havaittu, että Sherborne-menetelmä toimii erinomaisesti lasten vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen ja vahvistamiseen. Lasten luottamus toiseen lapseen on kasvanut, rohkeus toi-

mia ryhmissä tai parin kanssa on lisääntynyt. Lapset uskaltavat päästää toisen lapsen omalle reviirilleen. Samalla lasten karkeamotoriset taidot ovat kehittyneet ja vahvistuneet. Lapset ovat oppineet empatiaa, ystävyystaitoja, avunantamista ja sen vastaanottamista hauskanpitämisen ohella. (Heinonen 2014.)

Läheisyysliikuntatuokioita päiväkodissa on järjestetty joka toinen viikko. Tuokiot on rakennettu niin, että Sherbornen perusajatukset toistuvat harjoituksesta toiseen. Tärkeää on ollut, että lapsi tiedostaa kehon ja tilan sekä työskentelee parin ja ryhmän kanssa. Tavoitteena on ollut luoda lapsille mahdollisimman runsas liikevarasto ja vahvat vuorovaikutustaidot. (Heinonen 2014.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT, TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Miettiessäni sopivaa aihetta opinnäytetyölleni halusin sen käsittelevän lasten liikuntaa ja korostavan sen tärkeyttä ja merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Liikunta on aina ollut tärkeä ja suuri osa omaa elämääni, joten aihepiirin valinta ei ollut vaikeaa. Lisäksi olen kiinnittänyt huomiota siihen, että lasten liikkuminen on vähentynyt huomattavasti ja lapset viettävät aikaansa yhä enemmän esimerkiksi television ja erilaisten pelikonsolien parissa, mikä on mielestäni huolestuttavaa.

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui liikuntaoppaan tekeminen varhaiskasvatusympäristöön. Keväällä 2015 lähdin liikkeelle opinnäytetyöprojektissani tiedustelemalla sähköpostilla useammalta päiväkodilta, olisiko liikuntaoppaalle kiinnostusta ja tarvetta. Sen suosio suorastaan yllätti minut, sillä jokainen päiväkotitoiminta oli kiinnostunut ehdotuksestani. Omaa oppimistani ja päiväkodin tarpeita ajatellen päätin, että on järkevää tehdä opas vain yhdelle päiväkodille. Yhteistyökumppanikseni valikoitui Kauhajoella sijaitseva Päiväkotitoiminta Linnunpesä. Se on yksityinen päiväkotitoiminta. Linnunpesässä on kolme lapsiryhmää: Peipot, joka on alle 3-vuotiaiden ryhmä, Kiurut, johon kuuluvat 3-4-vuotiaat ja 5-vuotiaiden ryhmä Viskarit.

Sovimme päiväkodin johtajan kanssa tapaamisen, jossa oli paikalla myös lastentarhanopettajia ja lastenhoitajia. Tarkoitukseni oli kartoittaa työntekijöiden toiveita ja tarpeita liikuntaopasta ajatellen. Käytin kartoituksen apuna melko yksinkertaista kyselylomaketta, joka sisälsi kysymykset: Mitä toivoisit liikuntaoppaan sisältävän? Mitä liikuntaoppaassa tulisi huomioida? Näiden kysymysten alla oli vastausvaihtoehtoja, joista työntekijät saivat rastittaa haluamansa kohdat. Lisäksi kyselyssä oli tilaa vapaille kommenteille ja toiveille. Selvitin kahden eri ryhmän toiveet. Toinen ryhmä halusi kattavamman kokonaisuuden ja toisen ryhmän toiveet olivat suppeammat. Otin liikuntaoppaan laatimisessa huomioon molempien ryhmien vastaukset. Koin, että sain oppaan tekemiseen melko vapaat kädet. Sovimme yhdessä päiväkodin työntekijöiden kanssa, että opas suunnataan 3-5-vuotiaille lapsille.

Aloitin opinnäytetyön kirjoittamisen teoriaosuudesta. Koin, että se oli hyvä asia, sillä poimin sieltä oleellisia asioita myös liikuntaoppaaseen. Mielestäni liikuntaoppaassa tulee olla lapsen liikkumista käsittelevät keskeiset asiasisällöt leikkien, liikuntatuokioiden ja liikunnanohjaamisen perusteiden ohella. Tavoitteenani oli luoda toimiva ja hyödyllinen opas paitsi päiväkodin työntekijöiden käyttöön niin myös esimerkiksi sijaisten ja harjoittelijoiden työn avuksi. Pyrin myös siihen, että liikuntaoppaasta tulee minulle itselle työväline tulevaa työtäni ajatellen.

Liikuntaopasta tehdessäni huomasin, että sen rajaaminen ei ollut kovin helppoa. Lähteisiin tutustuessani keksin koko ajan lisää hyviä asioita, joita olisin halunnut oppaaseeni sisällyttää. Jotain oli kuitenkin jätettävä pois, että opas pysyy laajuudeltaan sopivana ollen silti monipuolinen ja eheä kokonaisuus. Kun opas oli omasta mielestäni suurin piirtein valmis, vein sen päiväkodin työntekijöille, jotta he voivat tutustua siihen. Tutustumisen jälkeen sain palautetta mahdollisista muutoksista. Oppaan ulkoasua muokkasinkin vasta lopuksi ennen sen luovutusta päiväkodille.

## 6 POHDINTA

Mainitsin opinnäytetyössäni 2000-luvulla tehdyistä tutkimuksista, joissa selvitettiin lasten päivittäisen liikunnan määrää. On huolestuttavaa, että yksikään tutkimukseen osallistunut lapsi ei liikkunut päivässä suositusten mukaista määrää. Olen lukenut netistä ja lehdistä useista samankaltaisista tutkimuksista, joissa on saatu vastaavia tuloksia. Luulisi, että edes osa tutkimuksiin osallistuneista olisi liikkunut liikuntasuositusten mukaisesti. Nykypäivänä pientenkin lasten ruutuaika on lisääntynyt huimaasti. Lapset istuvat television, tabletin, tietokoneen ja erilaisten pelikonsolien ääressä helposti tuntikausia viikossa. Nämä tekniset laitteet tuntuvat syrjäyttäneen perinteiset pihaleikit ja -pelit. Lapsia ei näe enää samalla tavalla pihalla puuhailemassa ja leikkimässä kuin ennen. On harmillista, miten istuva elämäntapa yleistyy lastenkin keskuudessa. Olen lukenut, että lapsen päivään tulisi kuulua vähintään yhtä paljon liikuntaa kuin ruutuaikaa. Lapsi saa suuren määrän virikkeitä jo esimerkiksi päiväkotipäivän aikana. Sen lisäksi jatkuva ruudun katselu kotona kuormittaa lasta vielä entisestään, mikä vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Lapsi väsyy, ärtyy eikä jaksaa keskittyä kauaa samaan asiaan. Pienellekin lapselle voi kehittyä riippuvuus laitteisiin. En tarkoita, että digimaailman käyttö tulisi kieltää lapsilta, mutta sen käyttöön on tarpeellista asettaa rajat. Nykyajan laitteissa ja peleissä on paljon hyödyllisiä ja opettavaisia ominaisuuksia sekä lasta kehittäviä sisältöjä.

Joillakin lapsilla vähäiseen liikkumiseen saattaa myös vaikuttaa asuinpaikka. Omakotiasuminen tarjoaa aivan erilaiset mahdollisuudet liikkua kuin kaupunkilähiön kerrostaloympäristö. Jos kaupunkiympäristössä haluaa antaa lapsen liikkua vapaasti ja purkaa energiaansa, on useimmiten lähdettävä erikseen johonkin sopivaan ympäristöön, mikä vaatii vanhemmilta aktiivisuutta ja aikaa. Käsittelin työssäni vanhempien roolin tärkeyttä lapsen liikkumisen edistäjänä. Lapsihan oppii mallista ja olen sitä mieltä, että vanhemmat pystyvät vaikuttaa mitä suurimmassa määrin lapsensa liikunnalliseen aktiivisuuteen. Perheen yhteiset liikuntahetket ovat lapselle tärkeitä sekä fyysisesti että psyykkisesti. On myös vanhempia, jotka eivät itse ole kovinkaan kiinnostuneita liikunnasta, mutta tarjoavat lapselleen silti mahdollisuuksia liikkua ja kokeilla erilaisia liikkumismuotoja, mitä pidän hyvin tärkeänä. Vanhempien liikkumat-

tomuus ei saisi olla este lapsen liikkumiselle. On hyvä, että neuvolat ja päiväkodit pyrkivät lisäämään vanhempien tietoisuutta liikkumisen tärkeydestä ja kannustavat siihen.

Vähävaraisuus ei vaikuta lapsen omatoimiseen ja perheen kanssa yhdessä harrastettavaan liikuntaan, mutta voi olla este esimerkiksi osallistumiselle ohjattuun toimintaan. On hyvä, että yhteiskunnassamme lapsille järjestetään myös maksuttomia liikuntamahdollisuuksia. Olen itsekin ohjannut lastenliikuntakerhoa, joka oli seurakunnan järjestämää ja perheille maksutonta.

Minullakin tulee olemaan suuri rooli lapsen liikunnan mahdollistajana ja lapsen innostajana, mikäli työskentelen esimerkiksi päiväkodissa. Tehtäväni on olla liikuntatilanteissa turvallinen aikuinen ja saada jokainen lapsi osallistumaan taitotasostaan riippumatta. Ohjaajana minun on osattava suunnitella kaikille sopivia liikuntahetkiä. Jokaisella tuokiolla pitäisi olla jokin punainen lanka, eli harjoitellaan esimerkiksi tasapainoa tai toisten huomioonottamista. Se vaatii varmasti harjoitusta ja työn mukana tuomaa kokemusta. Jos huomaa, että jokin asia ei toimi, minun pitää pystyä soveltamaan sääntöä tai leikkiä. Kannustaminen on myös tärkeä asia. Lapsi tarvitsee kehua ja pienistäkin onnistumisista lapsi saa itseluottamusta ja uskallusta kokeilla uusia asioita ja taitoja. Ohjaajana en saa rajoittaa säännöillä liikaa lapsen liikkumista. Mietin joskus, ovatko kaikki päiväkotien kiellot tarpeellisia. Kirjoitin sallivammasta asenteesta päiväkodeissa, sillä mielestäni on hienoa, että esimerkiksi Ilmajoella sijaitsevan päiväkodin sääntöjä on muutettu sallivammiksi. Lapset kuitenkin kokeilevat kotonaan kaikenlaista. Ennen kuin kieltoja laaditaan, on syytä miettiä, miten kiellot perustellaan. Turvalliset rajat täytyy kuitenkin olla.

Aikuisen rooliin kuuluu kannustaa lasta kertomaan omia mielipiteitään. Hänen on myös osattava kuunnella, jolloin yhteys lapseen on mahdollista saada. Toiset lapset ovat ujoja eivätkä välttämättä uskalla ilmaista ajatuksiaan. Vaikka on tärkeää, että lapsen mielipide otetaan vakavasti huomioon, tarkoitus ei ole silti, että aikuinen toimii lapsen tahdon mukaisesti. Kun päätökset tehdään yhdessä, lapsi kokee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa. Tätä kautta lapsen itseluottamuskin saattaa vahvistua ja hän saa lisää rohkeutta. Erityisesti liikunnan parissa voi pienilläkin osallisuus-

den kokemuksilla saada aikaan hyviä tuloksia lapsella, jolle liikunta ei ole kovin luontaista tai mielekästä.

Olen aina tiennyt, että liikunnalla on vaikutusta lapsen kehitykseen. Opinnäytetyötä tehdessäni minulle on kuitenkin auennut, miten merkityksellinen asia liikunta onkaan lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Se, että liikunnalla voidaan vaikuttaa lähes tulkoon kaikkiin kehityksen osa-alueisiin, on melkein hämmästyttävää. Liikunta on väline, jota on mielestäni syytä käyttää lasten kanssa säännöllisesti ja johdonmukaisesti. Sen lisäksi, että liikkuminen kehittää lapsen motoriikkaa, sillä on vaikutusta oppimiseen, itsetuntoon sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Halusin nostaa esille työssäni Sherborne-menetelmän. Tutustuin siihen opintojeni aikana ja näin siinä paljon hyvää ja kiinnostavaa. Kokeilimme tunneilla erilaisia harjoituksia opiskelukavereiden kanssa ja koin ne oikeasti hyödyllisiksi. Omalla kohdallani sain esimerkiksi uskallusta mennä toisten lähelle ja olla lähikontaktissa. Näin tuli todistetuksi, että menetelmä toimii kaiken ikäisillä.

Lisäksi liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. On siis lukuisia syitä saada kaikki lapset mukaan liikumaan. Työtä kirjoittaessani minulle korostui myös vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tärkeys ja liikunnan merkityksen esiintuominen usealta taholta. Liikunta ei ole vain leikkiä, kun sitä tarkastellaan useasta eri näkökulmasta.

Liikuntaoppaan kokoaminen oli mielenkiintoista, mutta vaativaa. Vaikka minulla olikin päiväkodin toiveet kartoitettuna, piti minun silti vielä osata rajata oppaan sisältöä järkevästi. Opasta tehdessäni yritin miettiä koko ajan, mikä minulle itselle päiväkodin työntekijänä olisi tärkeää tietoa ja asiaa. Oppaassa on varmasti osalle työntekijöistä jo ennestään tuttuja asioita ja leikkejä. Toivon, että oppaasta löytyy kuitenkin jokaiselle jotakin: uusia leikkejä ja tietoa tai pohjaa uusille ideoille. Voi myös miettiä, voisiko liikuntaopasta jollakin tavalla sisällyttää osaksi Linnunpesän varhaiskasvatussuunnitelmaa.

Opinnäytetyön tekeminen on opettanut minulle paljon. Sen lisäksi, että olen saanut kirjoitusprosessin aikana paljon uutta tietoa lasten liikunnasta, olen oppinut pitkäjänteisyyttä, kriittistä ajattelua ja toisaalta myös sen, että en saa olla liian kriittinen it-

seäni kohtaan. Kun mietin tätä polkuani opintojen alusta kohti sosionomiksi valmistumista, voin huomata itsessäni ammatillista kasvua. Ajatteluni on monipuolistunut ja syventynyt. Nyt osaan asettaa tavoitteita omalle toiminnalleni. Toivon, että ohjaamani liikunta on hauskaa ja lapset oppivat huomaamattaan uusia taitoja ja asioita.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2015. Kirkonrotta saa lapsiin vauhtia. Helsingin Sanomat 30.3.2015.
- Aninko-Laukkola, K. 2015. Kiellot vaihtuivat kannustukseksi. Ilkka 23.1.2015.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita
- Autio, T. 2005. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy
- Heinonen, Henna. 'Merihevesten ja Taskurapujen läheisyysliikunta ja psykomotoriikka'. 10.10.2014. Viitattu 16.10.2015.  
<http://blog.edu.turku.fi/jalustinkatu/2014/10/10/merihevesten-ja-taskurapujen-laheisyysliikunta-ja-psykomotoriikka/>
- Karinharju, K. 2014. "Kotona omassa kehossaan". Työpaja Liikkuva koulu – seminaarissa Helsingissä 8.10.2014.
- Kauppila, R. A. 2000. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta vaikuttaa oppimiseen monen tekijän kautta. Liikunta & Tiede 4, 12–17. Viitattu 13.4.2015.  
<http://www.lts.fi>
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi: Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 73-92.
- Korppi, M. & Latvala, J. 2010. Osallistava vuorovaikutuksen malli lasten osallisuuden mahdollistajana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 14.4.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201009302820>
- Laasonen, K. 2005. Liikkumisen iloa Sherborne-menetelmällä. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi: Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 129–153.
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut. Viitattu 7.4.2015. <http://www.mll.fi>
- Nuori Suomi ry:n www-sivut. Viitattu 6.10.2015. <http://www.sport.fi/>
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua: Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten Keskus



Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 462–481.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Viitattu 15.4.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201210089363>

Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry:n www-sivut. Viitattu 16.4.2015. <http://www.psykomotoriikka.org>

Suomen Sydänliitto ry:n www-sivut. Viitattu 16.4.2015. <http://www.sydanliitto.fi>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Viitattu: 7.4.2015. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf).

## LIITE 1

## Kysely liikuntaoppaan sisällöstä

Kartoitan toiveitanne tämän kyselylomakkeen avulla.

### Mitä toivoisit liikuntaoppaan sisältävän?

- ☐ Leikkejä
- ☐ Pelejä
- ☐ Valmiiksi suunniteltuja liikuntatuokioita
- ☐ Ohjeita ryhmänohjaajalle
- ☐ Tietoa lasten liikunnasta ja motoriikasta
- ☐ Erityislapsille soveltuvaa liikuntaa
- ☐ Rentoutusharjoituksia

### Mitä liikuntaoppaassa tulisi huomioida?

- ☐ Eri vuodenajat
- ☐ Sisäliikunta
- ☐ Ulkoliikunta
- ☐ Erikokoiset ryhmät

### Minkä ikäisille lapsille oppaan olisi hyvä kohdistua?

\_\_\_\_\_

### Muita mieleen tulevia asioita

---

---

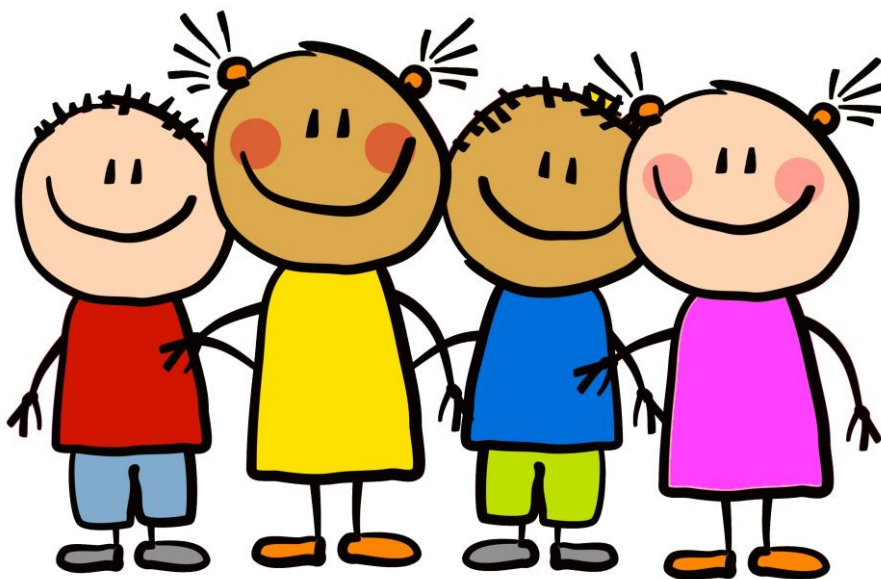
---

---

---

Kiitos vastauksistanne!:)

# LIIKUNTAOPAS PÄIVÄKOTI LINNUNPESÄN 3-5-VUOTIAILLE LAPSILLE



## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 LIIKUNTASUOSITUKSET VARHAISKASVATUKSESSA	4
3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE	5
3.1 Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot	5
3.2 Moraalin ja tunnetaitojen kehittyminen	5
3.3 Terveystieteellinen merkitys	6
3.4 Liikunta ja itsetunto	7
3.5 Liikunta ja oppiminen	7
4 VARHAISKASVATTAJAN TEHTÄVÄT LIIKUNNAN TOTEUTUKSESSA	8
5 MOTORISTEN PERUSTAITOJEN JA KOORDINAATIOKYVYN KEHITYS	11
6 LAPSEN OPPIMISTAVOITTEET LIIKUNNASSA	13
7 PERUSLIIKKEET JA LIIKETEKIJÄT	14
8 LASTEN LIIKUNNANOHJAAMINEN	16
8.1 Liikuntatuokion tehtävät	16
8.2 Liikunnan ohjaamisen perusteet	17
9 SHERBORNE-MENETELMÄ	19
10 LEIKKEJÄ TUTUILLA VÄLINEILLÄ	23
10.1 Leikkejä palloilla	23
10.2 Leikkejä hernepusseilla	27
10.3 Leikkejä vanteilla	30
10.4 Leikkejä huiveilla	32
10.5 Leikkejä leikkivarjolla	34
11 MUITA LEIKKEJÄ	36
12 VALMIITA LIIKUNTATUOKIOITA	39
13 RENTOUTUS- JA RAUHOITTUMISLEIKKEJÄ	44

## 1 JOHDANTO

Tämä opas on tehty osana opinnäytetyötäni Päiväkotia Linnunpesän käyttöön ja se on suunniteltu 3-5-vuotiaiden lasten liikunnanohjauksen tueksi työntekijöille, harjoittelijoille ja sijaisille. Opas on laadittu päiväkodin työntekijöiden toiveiden mukaisesti. Oppaan alkuosaan olen koonnut tärkeää teoretista tietoa liittyen varhaiskasvatusympäristössä toteutettavaan liikuntaan. Liikuntaopas sisältää tietoa varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksista, liikunnan monista vaikutuksista ja varhaiskasvattajan tehtävistä liikunnan toteutuksessa. Tuon oppaassa esiin myös 3-5-vuotiaan lapsen motorisen ja koordinaatiokyvyn kehityksen.

Oppaassa käyn läpi lapsen oppimistavoitteet liikunnassa, jotka jakaantuvat motorisiin, tiedollisiin sekä tunne-elämään että vuorovaikutukseen liittyviin tavoitteisiin. Esittelen myös lapsen liikunnan perusliikkeet ja liiketekijät. Oppaasta löytyy ohjeita lasten liikuntahetkien suunnitteluun ja ohjaamiseen.

Liikuntaoppaan loppuosa koostuu leikeistä ja peleistä, valmiista liikuntatuokioista sekä rauhoittumis- ja rentoutusleikeistä. Olen koonnut oppaaseen leikkejä, joissa käytetään tuttuja välineitä. Niiden lisäksi olen halunnut tuoda oppaassani esiin myös Sherborne –menetelmän, jonka koen olevan hyödyllinen tapa oppia tuntemaan omaa kehoaan.

Toivon, että liikuntaoppaasta on päiväkodin työntekijöille hyötyä. Oppaassa on varmasti osalle työntekijöistä jo ennestään tuttuja asioita ja leikkejä. Toivon, että oppaasta löytyy kuitenkin jokaiselle jotakin: uusia leikkejä ja tietoa tai pohjaa uusille ideoille.

## 2 LIIKUNTASUOSITUKSET VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen perustuvat Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) perusteisiin. Vasussa liikunta kuvataan lapselle luontaiseksi tavaksi toimia, samoin kuin leikki, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen sekä tutkiminen. Liikunnan suositukset ohjaavat kasvattajayhteisön toimintaa, pyrkimyksenä on luoda liikunnallista toimintakulttuuria ja uudistaa toimintatapoja lapselle merkityksellisten kokemusten näkökulmasta.

Liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lihasten kasvu ja voiman lisääntyminen edellyttävät lihasten säännöllistä rasittamista. Lapsen normaali motoriikan kehittyminen vaatii päivittäistä mahdollisuutta harrastaa liikuntaa. Kun lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja ja toistaa aiemmin oppimaansa uusissa ympäristöissä sekä erilaisia välineitä käyttäen, lapsen motoriikka kehittyy. Lapsi tarvitsee säännöllistä liikuntaa ja leikkimistä hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. Sen vuoksi vähän liikkuvia lapsia tulisi kannustaa ja rohkaista liikkumaan enemmän.

Alle 3-vuotiaiden lasten liikkuminen on pääasiallisesti lapsen omaehtoista liikkumista. Omaehtoinen liikunta tarkoittaa liikkumista, jota lapsi tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta. Se tapahtuu yksin tai yhdessä jonkun kanssa. Lapsi harrastaa omaehtoista liikuntaa osana arkipäivän toimintoja. Tärkeää on, että aikuinen antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua aina sen ollessa mahdollista.

3-6-vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa koostuu myös omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tehtävä on huolehtia, että lapsella on mahdollisuus liikkua useita kertoja päivässä. Liikunnan pitää olla monipuolista ja sen tulee tapahtua vaihtelevassa ja innostavassa ympäristössä. Lapsen tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä ja liikunnan täytyy olla reipasta ja hengästyttävää. Päivittäinen vähimmäismäärä koostuu useammista aktiivisista hetkistä. Vanhemmat sekä varhaiskasvattajat ovat vastuussa siitä, että lapsi liikkuu tarpeeksi päivän aikana.

### 3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

#### 3.1 Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot

Vuorovaikutus alkaa jo lapsen syntymästä. Taitoja omaksutaan perheenjäsenten ja hoitajan kanssa yhdessä. Varhaiset kokemukset vuorovaikutuksesta ovat perusta myöhemmin tapahtuvalle kommunikoinnin oppimiselle. Samalla muotoutuu lapsen minäkuva ja itseluottamus kehittyä. Lapset, jotka ovat sosiaalisilta taidoiltaan kehittyneitä, onnistuvat hankalissakin tilanteissa ja keksivät hyviä ratkaisuja. Sosiaalisten taitojen kehittyminen tapahtuu lapsilla yksilöllisesti. Pienten lasten sosiaalisissa taidoissa korostetaan vuorovaikutuksellisia tekijöitä kuten hymyileminen ja nauraminen, toisten huomioon ottaminen, liittyminen leikkeihin, jakaminen ja yhteistyö sekä ryhmään sopeutuminen ja siinä toimiminen.

Liikkumisen kautta lapsi pääsee monipuoliseen vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Liikunnan avulla lapsi saa uusia kokemuksia, jotka kehittävät tiedollista toimintaa ja tukevat kielellistä kehitystä. Liikunta antaa lapselle monia mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Liikunnan avulla lapsen kuuntelukyky kehittyä ja hän oppii noudattamaan ohjeita sekä odottamaan vuoroaan. Useat liikuntatilanteet, kuten leikit, pelit ja kisailut, saavat lapsessa aikaan vahvoja tunteita. Liikuntatilanteet antavat lapselle mahdollisuuden tunteiden purkamiseen ja niiden käsittelyyn. Liikuntaa harrastamalla lapsi oppii ryhmätyöskentelytaitoja, itseohjautuvuutta sekä taitoa toimia erilaisten ihmisten kanssa.

#### 3.2 Moraalin ja tunnetaitojen kehittyminen

Moraalilla tarkoitetaan sitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Lapsi omaksuu aikuisilta arvot ja normit. Lapselle kehittyä vähitellen kyky erottaa oikea väärästä. Keskeistä moraalin kehityksessä on oman arvioinnin ja pohdinnan lisääntyminen. Pohdittavia asioita voivat olla esimerkiksi kysymykset oikeudenmukaisuudesta ja tasa-arvosta. Jos aikuisella ei ole käsitystä, mikä on oikein ja mikä väärin, ei voida olettaa, että lapsellekaan muodostuisi sellaista. Lapsi oppii myös ottamaan vastuun teoistaan ja

arvostamaan toisia. Ympäristö antaa lapselle palautetta tämän toiminnasta. Esimerkiksi varhaiskasvattajat valvovat lapsen toimintaa. Kun toimintaa ei olla valvomassa, lapsi saattaa sekoittaa oikean ja väärän. Moraalinen käsitys alkaa muodostua, kun lapsi saa oikeanlaista palautetta.

Liikuntatilanteissa moraalista kasvattamista voi edistää luomalla tasapuolisen, oikeudenmukaisen ja turvallisen ilmapiirin. Jokainen lapsi tulee huomioida ja lapsia tulee kohdella tasa-arvoisesti. Yhteisten pelisääntöjen luominen on tärkeää. Kasvattajan tulee toimia myös itse niiden mukaisesti ja olla hyvä malli lapsille.

Tunnetaitoja voidaan edistää liikunnan avulla. Liikuntatuokiot sisältävät sekä onnistumisia että pettymyksiä. Kun pettymyksen tunteita käydään läpi hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä, edistetään lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Ohjaajan rooli tunteiden käsittelyssä on oleellinen. Hän voi kysyä lapselta, mitä tunteita eri tilanteissa herää. Liikuntatilanteissa lapsi saa mahdollisuuden auttaa toisia ja tulla itse autetuksi.

### 3.3 Terveydellinen merkitys

Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Liikunnan avulla lapsi purkaa luontaista energiaansa. Liikkuva lapsi myös nukkuu rauhallisesti ja riittävästi. Säännöllisellä liikunnalla on lukuisia terveydellisiä vaikutuksia lapsen kehitykselle. Liikunta parantaa lapsen lihasvoimaa. Etenkin hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävä liikunta on hyväksi luustolle. Jotta lapsen nivelten ja jänteiden liikelaajuus säilyy, lapsen on liikuttava ja leikittävä monipuolisesti. Liikunta tukee myös hermoverkostojen kehittymistä. Tiheä hermoverkosto parantaa lapsen kykyä kaikenlaiseen toimintaan ja yleiseen oppimiseen. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyä, mikä vaikuttaa siihen, miten hyvin hän selviää arkielämän vaatimuksista, esimerkiksi minkälaisia matkoja lapsi jaksaa omin voimin liikkua. Liikunta luonnollisesti auttaa painonhallinnassa. Lisäksi liikunta parantaa stressinsietokykyä ja keskittymiskykyä. Se edistää lapsen tunteiden ja tahdon kehitystä. Lapsena omak-



sutut hyvät liikuntatottumukset jatkuvat nuoruudessa ja johtavat mitä todennäköisimmin parempaan terveyteen aikuisiässä.

### 3.4 Liikunta ja itsetunto

Liikuntaan liittyvä itsetunto ja itseluottamus vahvistuvat. Itsetunnolla on vaikutus kaikkeen, mitä lapsi tekee. Samoin itsetunto määrää monella tapaa hänen suhtautumistaan omiin suorituksiin ja taitoihin. Kun lapsi kokee olevansa arvokas ja hyväksytty taidoistaan riippumatta, se edesauttaa lapsen halua oppia lisää. Lapsen pitäisi uskoa omiin kykyihinsä ja saada mahdollisuus kokeilla niitä. On tärkeää, että lapsi saa tukea ja vahvistusta itsensä hyväksymiselle ja nauttia omasta yksilöllisyydestään.

Hyvän itsetunnon merkkejä lapsen käyttäytymisessä ryhmätilanteessa ovat, että lapsi uskaltaa olla oma itsensä eikä hän vertaa itseään koko ajan muihin. Lapsi kokeilee rohkeasti myös sellaisia asioita, jotka eivät välttämättä ole mieluisimpia. Lapsi ottaa oman paikkansa ryhmässä ja hänen kehonkielensä, ilmeensä ja eleensä ovat luonnollisia ja hän on eläväinen. Lapsi myös osoittaa luottavansa ohjaajiin.

Lapsen itsetunnon kehittämisessä merkittävä tekijä on niin ikään kehonhahmotus. Se on oleellinen osa motoriikkaa ja itsetuntemusta, sitä, minkälainen ihminen on ja miten hän liikkuu. Kehonhahmotus ei ole itsestäänselvyys vaan se opitaan liikkumalla, kokeilemalla ja tekemällä. Lukemattomat toistot tutustuttavat liikkuvan lapsen omaan kehoonsa ja sen toimintaan. Kun perusliikkeistä edetään erityistaitojen opetteluun, vaaditaan jo hyvää kehontuntemusta. Sitä kautta päästään liiketuntemukseen, jolloin lapsi hahmottaa, miltä hänestä tuntuu tiettyä liikettä tehdessä. Liikkeestä saatujen viestien kautta lapsi pystyy tarvittaessa nopeuttamaan tai hidastamaan liikettä.

### 3.5 Liikunta ja oppiminen

Liikunnalla näyttää olevan myönteinen vaikutus oppimiseen. On havaittu, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan: muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Liikunta vaikuttaa

positiivisesti aivojen toimintaan, jolloin tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky kehittyvät. Samalla syntyy oppimisen kannalta edullisia tunteita. Myös motoristen taitojen oppiminen saattaa vaikuttaa myönteisesti oppimiseen. Liikunnan kautta lapsi saa uusia kokemuksia, jotka kehittävät hänen tiedollista toimintaansa ja tukevat kielellistä kehitystä.

Puutteellisilla liikuntataidoilla vaikuttaa olevan yhteys erilaisiin oppimisen ongelmiin: heikkoon tasapainoon, puutteelliseen kehonhahmotukseen, vaikeuksiin ylittää kehon keskilinja, ongelmiin yhdistää kehon oikean ja vasemman puolen liikkeitä sekä vaikeuksiin tilan hahmottamisessa. Yleisiä oppimisen edellytyksiä ja aistitoimintojen yhteistyötä voidaan parantaa monipuolisella varhaislapsuuden liikunnalla. Itsestään liikkuva pieni lapsi kokeilee, vertailee, miettii syy-seuraussuhteita ja tekee johtopäätöksiä. Lapsi käyttää kaikkia aistejaan, ja siksi hänelle jää myös hyvin vahvoja muistijälkiä. Tämä helpottaa asioiden muistamista ja mieleen palauttamista myös uusissa tilanteissa. Lapsi oppii sanojen merkityksen kehollisten kokemusten yhteydessä ja siten liikunta konkretisoi merkittävästi abstrakteja käsitteitä.

## 4 VARHAISKASVATTAJAN TEHTÄVÄT LIIKUNNAN TOTEUTUKSESSA

### **Määrä ja laatu**

2000-luvulla Suomessa on tehty tutkimuksia pienten lasten päivittäisen liikunnan määrästä. Niiden mukaan yksikään tutkimukseen osallistunut kolmevuotias lapsi ei liikkunut päiväsuosituksen mukaista kahta tuntia. Lapset liikkuvat reippaasti vain tunnin, vaikka tutkimuksessa otettiin huomioon myös viikonloput. Liikkumattomuus on turvallisuus- ja terveysriski. Varhaiskasvattajien tulee miettiä toteutuuko suositus ja suunnitella päivärytmi sellaiseksi, että suositus voi toteutua. Ei ole itsestään selvää, että lapsi liikkuu myös kotona, mikä varhaiskasvattajien on otettava esille kasvatuskeskusteluissa vanhempien kanssa. Ulkoilu ei aina takaa riittävää liikunnan määrää, vaikka ympäristö luokin puitteet koko kehon liikkeelle.

Lapsella pitää olla päivittäin mahdollisuus harjoittaa motorisia perustaitojaan monipuolisesti eri ympäristöissä. Varhaiskasvattajan tulee miettiä, saako lapsi liikkua monipuolisesti eri ympäristöissä: sisätiloissa, pihalla ja lähiympäristössä. Hänen tulee hyödyntää kaikki pedagogisesti merkittävät hetket, jolloin lapsi voi harjoitella perustaitojaan. Lapset on hyvä ottaa mukaan pohdintaan. Heidän kanssaan voi kierrellä edellä mainituissa paikoissa ja heitä voi pyytää näyttämään, mitkä paikat houkuttelevat liikkumaan ja missä olisi mukava esimerkiksi hyppiä tai kiipeillä. On myös hyvä keskustella työyhteisössä, millä tavalla liikuntaan saadaan lisättyä monipuolisuutta.

### **Suunnittelu ja toteutus**

Varhaiskasvattajan suunnitteleman ja järjestämän liikunnan tulee olla tavoitteellista ja liikuntakasvatuksen monipuolista. Kasvattajan on hyvä hyödyntää erilaisia opetustyyplejä rinnakkain sekä havainnoida säännöllisesti jokaisen lapsen motorista kehittymistä. Kun motorinen aktiivisuus yhdistetään toimintaan ja opetukseen, lasten oppimisen mahdollisuudet lisääntyvät. Laadukas liikunta- ja terveystieteiden sekä liikuntamyönteinen toimintakulttuuri lähtevät kasvattajista. Etukäteen suunnitellut liikuntatuokiot saavat lasten kasvaessa yhä enemmän sijaa päiväkodin arjessa. Lapsilla ei kuitenkaan tarvitse olla joka päivä ohjattua liikuntaa. Suositus toteutuu, kun varmistetaan, että liikuntatuokioille valitut sisällöt tulevat osaksi lasten päivittäistä toimintaa. Temppuratoja ja leikkejä voidaan panna alkuun ja muokata niitä myöhemmin yhdessä lasten kanssa siten, että ne soveltuvat erilaisiin tiloihin kuten käytäville ja erilaisiin tilanteisiin kuten odotteluun ja siirtymisiin.

Varhaiskasvattajan tavoitteena on tukea lasten luontaista liikkumishalua, uteliaisuutta ja liikkumisesta nauttimista. Lapsen on annettava tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan sitä. Kasvattaja rohkaisee lapsia luottamaan omiin kykyihinsä, ilmaistamaan itseään liikkumalla ja kokeilemaan omia rajojaan. Liikuntaa toteutettaessa erityisen tärkeää on tasapainon ja koordinaatiokyvyn harjoittaminen. Lapsen pitää saada kokea fyysistä rasitusta sekä levon ja rasituksen vaihtelua.

### **Ympäristö ja välineet**

Hyvä varhaiskasvatusympäristö tukee lapsen luonnollista halua liikkua, herättää hänessä halun oppia uusia asioita ja kehittää omia taitojaan. Ympäristössä tulee olla

sopivasti haasteita ja motivoivia elementtejä. Toimintaympäristön tulee olla liikuntaan houkutteleva. Houkuttelevuutta syntyy helpoiten, kun välineitä vaihdellaan ja annetaan yllykkeitä, joiden avulla innostus esimerkiksi ratojen rakentamiseen herää. Lapsi pystyy liikkumaan pienessäkin tilassa, kunhan se on asianmukaisesti järjestelty. Myös sisätiloissa lasten tulee saada mahdollisuus liikkua, leikkiä ja pelata vauhdikkaasti. Varhaiskasvattajan tehtävä on myös poistaa liikuntaan liittyviä esteitä. Aikuisen asenteet ovat yleensä suurin este lapsen liikkumiselle. Tässä on kyse siitä, mitä päiväkodissa kielletään ja miksi. On mietittävä, onko jokainen liikkumista rajoittava kielto todella tarpeen. Älä-kiellot on hyvä muuttaa positiivisiksi kehotuksiksi. Ilmaisun: Älä pyöri, rupeaa pyörryttämään voi korvata ilmaisulla: Vaihda välillä suuntaa, kun pyörit.

Varhaiskasvattajan tehtäviin kuuluu opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Tämä on liikunnan määrän ohella yksi tärkeimmistä huomioitavista asioista. Turvallisen liikkumisen opettaminen tarkoittaa liikkumisen sallimista ja liikkumaan houkuttelemista, ei liikunnan kieltämistä. Siinä kiinnitetään huomiota lapsen opettamiseen ja havainnoimiseen. Varhaiskasvattaja tarjoaa lapselle oppimisen mahdollisuuksia. Lapsi tarvitsee aina aikuisen apua opetellessaan uutta. Lapsi oppii esimerkiksi liikkumaan kiipeilytelineessä vain itse kokeilemalla aikuisen avustaessa. Kukaan ei opi kiipeämään vain katsomalla kiipeilytelinettä.

Päivähoitopaikoissa tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineiden tulee olla helposti lasten saatavilla ja niitä tulee olla riittävästi. Varhaiskasvattajan tulee muistaa, että liikuntavälineet on tarkoitettu käytettäväksi, myös lasten omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Erityisesti lapset tarvitsevat paljon erilaisia palloja. On tärkeää opettaa lapsille välineiden käyttö ja kertoa, että ne ovat vapaasti heidän käytössään.

### **Yhteistyö vanhempien kanssa**

Varhaiskasvattajan tulee tehdä aktiivista ja vastavuoroista yhteistyötä lasten vanhempien kanssa. On hyvä keskustella lapsen liikkumisesta samassa yhteydessä, kun keskustellaan syömisestä ja nukkumisesta. Kaikki vanhemmat eivät välttämättä tule ajatelleeksi, että liikunta on lapsen kehityksen kannalta yhtä tärkeä asia kuin ravinto ja uni. Päivähoitosuhteessa on aina kyse kumppanuudesta ja yhteisistä pyrkimyksistä taata lapselle mahdollisimman hyvä päivä. Jotta lapsi voisi iloita oppimisesta ja liik-

kumisesta, vanhempien kanssa on hyvä keskustella lapsen vaatteista ja lapsen turvallisuudesta. Kun lapsen vaatteet ovat hoitopäivän jälkeen likaiset, voi päätellä, että leikkimistä, liikkumista ja oppimista on tapahtunut. Päivähoidossa pidetään huolta lapsen turvallisuudesta. Pienet naarmut ja kolhut kuuluvat kuitenkin elämään. Naarmu polvessa auttaa lasta oppimaan, varomaan ja myös huolehtimaan itsestään isompana. Samalla lapsi oppii myös omia rajojaan.

Pienen lapsen syrjäytyminen liikunnasta ei tapahdu omaehtoisesti. Lapsen liikuntatottumukset muotoutuvat perheen liikunta- ja terveystottumusten mukaan. Vanhempien antamalla mallilla on suuri merkitys lapselle. Jos vanhemmat eivät itse liiku, on suuri todennäköisyys, että lapsikaan ei liiku. Liikkuvatkin vanhemmat saattavat laiminlyödä lapsen kanssa liikkumisen ja ulkoilemisen. Vanhempien tulee tunnistaa tärkeä roolinsa lapsen liikkumisen mahdollistajana tai estäjänä. Jotta viesti välittyi tehokkaasti vanhemmille, tarvitaan laajaa yhteistyötä. Huomioitavaa on myös, että viesti tulee eri tahoilta samanlaisena. Vanhempien omat oivallukset voivat ratkaista liikkumattomuuden kierteen. Vanhempien tietoisuutta liikunnan tärkeydestä sekä liikkumattomuuden aiheuttamista riskeistä tulisi lisätä.

Perheen ohella päivähoidolla ja neuvolajärjestelmällä on mitä parhaimmat mahdollisuudet tukea lapsen päivittäistä liikkumista sekä kannustaa vanhempia havaitsemaan, miten tärkeä osuus liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Jos jokin näistä lenkeistä pettää, muiden osuus korostuu entistä enemmän. Päivähoidon ja neuvolan tehtävä on tarjota lapsiperheille tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä. Yhteistyöllä saadaan edistettyä perheiden arjessa tapahtuvaa liikuntaa. Näin saadaan ennaltaehkäistyä lapsen liikkumattomuudesta johtuvia ongelmia.

## 5 MOTORISTEN PERUSTAITOJEN JA KOORDINAATIOKYVYN KEHITYS

### 3-vuotias

- osaa juosta
- osaa hypätä alas matalalta korokkeelta
- hyppää tasahyppyjä paikallaan, eteen ja taaksepäin
- osaa hypätä paikallaan yhdellä jalalla
- osaa hypätä viivan yli
- osaa heittää palloa molemmin käsin rinnan päältä sekä heittää pientä palloa yhdellä kädellä, osaa suunnata pallon kohti maalia
- ottaa ison pallon kiinni kahdella kädellä, pelkoreaktio päättää pois kääntämällä
- lyömisessä osaa tehdä ylöspäin suuntautuvan heilahdusliikkeen
- potkaisee isoa palloa ja osaa suunnata sen kohti maalia
- osaa kävellä suoraa viivaa pitkin, kävelee puomilla lyhyen matkan sama jalka edessä
- osaa tehdä etuperin kuperkeikan aikuisen avustamana, voi harjoitella taaksepäin kuperkeikkaa
- osaa ottaa keinuessaan vauhtia
- kiinnostuu kolmipyöräisellä ajamisesta
- osaa kiivetä hallitusti, hallitsee vuoroliikkeen ja hänellä on tukeva ote esim. tangosta

Mieluisia toimintoja: palloleikit, peuhuleikit, laulu- ja piirileikit, liikkuminen välineillä ja telineradoilla, ohjatut tuokiot, mielikuvaliikunta

### 4-vuotias

- osaa juosta kehittyneemmin ja tehokkaammin, juoksee ryhmän kanssa samaa tahtia, hallitsee lähdön, pysähtymisen, väistämisen ja kääntymisen
- hyppää hallitusti, osaa selvästi ponnistaa
- osaa liittää vauhdin ponnistukseen, osaa yksinkertaisia hyppyaskelia ja hyp-pysarjoja, harjoittelee hyppynarulla hyppäämistä

- pystyy riippuessaan ottamaan vauhtia ja heilumaan, osaa tehdä kiepin
- kiinniotto kehittyy, heittää pallon ilmaan tai seinään ja ottaa sen kiinni
- lyömisessä seisoo sivuttain esineeseen nähden ja tekee horisontaalisen heilahdusliikkeen
- tekee useita kuperkeikkoja peräkkäin, harjoittelee kuperkeikkaa taaksepäin
- seisoo yhdellä jalalla, tasapainoilee keinuvan esineen päällä

### **5-vuotias**

- juoksunopeus lisääntyy, kehittynyt juoksu
- hyppää eteenpäin pituutta
- hyppää korkealle/ylös
- hyppelee sujuvasti ja taitavasti yhdellä jalalla vaihdellen rytmiä
- ottaa kiinni pienen pallon vain käsillä
- potkaiseminen on kehittynyt edelleen
- lyömisessä kiertää kehoa ja siirtää eteenpäin kehon painoa
- seisoo yhdellä jalalla muutaman sekunnin

Mieluisia toimintoja: liikuntaleikit, luonto- ja ulkoleikit, satu- ja mielikuvaliikunta, välineiden ja telineiden inspiroima liikkuminen, uinnin alkeet, hiihdon ja luistelun alkeet

## **6 LAPSEN OPPIMISTAVOITTEET LIIKUNNASSA**

Liikkuminen on lapselle luontaista. Se on keskeinen asia lapsen elämässä. Liikkeellä on vaikutusta kaikkiin kehityksen osatekijöihin: motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämän kehitykseen. Liikkuessaan lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa. Sivutuotteena lapsi oppii, oivaltaa ja mikä tärkeintä, hän saa useita onnistumisen kokemuksia.

**1. Motoriset tavoitteet**

- perusliikkeiden ja erityistaitoa vaativien liikkeiden oppiminen
- motoristen perusvalmiuksien oppiminen
- kehonhahmotuksen ja liiketajun kehittyminen
- kuntotekijöiden kehittyminen
- toimintakyvyn kehittyminen

**2. Tiedolliset tavoitteet**

- toiminnan kautta oppiminen
- kehontunnon ja sen merkityksen tiedostaminen
- oppimisvalmiuksien vahvistuminen
- päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistuminen
- käsitteiden ja asioiden merkityksen oppiminen
- sääntöjen ja normien oppiminen
- hahmottamisen, esimerkiksi visuaalisen ja avaruudellisen hahmottamisen, kehittyminen
- huomion olennaiseen suuntaamisen oppiminen ja keskittymiskyvyn vahvistuminen

**3. Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet**

- myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen
- tunteiden kokeminen ja niiden säateleminen: tunnetaitojen oppiminen
- vuorovaikutustaitojen vahvistuminen
- omien persoonallisten vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen
- itsetuntemuksen lisääntyminen: itsensä hyväksyminen juuri sellaisena kuin on

**4. Muut tavoitteet**

- mielekkään liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen
- uusien elämyksien saaminen



## 7 PERUSLIIKKEET JA LIIKETEKIJÄT

Varhaislapsuudessa pyritään perusliikkeiden oppimiseen. Näiden perusvalmiuksien kehittyminen ennen kouluikää on lapsen muun kehityksen kannalta tärkeää. Perusliikkeet ovat kaikkien monimutkaisempien liikuntataitojen perusta. Perusliikkeiden monipuolinen harjoittelu ja liikkeiden muuntelu sekä liikkeiden suuri määrä takaavat sen, että lapsella on edellytyksiä oppia uusia liikuntataitoja. Perusliikkeet luokitellaan kolmeen ryhmään.

### PERUSLIIKKEET:

- 1. Keho paikalla:** seisominen, istuminen, loitonnuks, lähennys, pyöriminen, heiluminen, koukistus, ojennus ja kierto
- 2. Keho liikkeessä:** ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, kävely, juoksu, hyppy ja kiipeäminen
- 3. Keho ja väline:** vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto ja potku

Pelkkä perusliikkeiden harjoittelu sellaisenaan on kuitenkin liian yksipuolista. Yhdistämällä harjoituksiin tietoisesti liiketekijöitä saadaan harjoitettavana olevaa perusliikettä kehitettyä monipuolisemmin ja lapsen kannalta mielekkäämmällä tavalla. Lapset pääsevät näin etenemään uuden oppimisessa samalla, kun lujitetaan ja toistetaan jo opittuja valmiuksia ja taitoja.

## **LIIKETEKIJÄT:**

**1. Suunta:** eteen, taakse, sivulle, ylös ja alas, edestakaisin, suoraan, kaartaen ja kimmurelleen

**2. Tila:** alue, jossa liikkuminen tapahtuu, suuri tai pieni, oma tai jaettu

**3. Aika:** hitaasti, nopeasti

**4. Voima:** voimakkaasti, kevyesti

## **5. Taso:**

- alataso (päin-, selin- ja kyljinmakuu, ryömiminen, konttaus)
- keskitaso (poljen ja rinnan välisellä suoritettavat liikkeet)
- ylätaso (päkiöillä olo, käsien liikkeet rinnan yläpuolella)

## **6. Suhde:**

- muihin ihmisiin
  - yksin, kaksin, pienryhmässä, suurryhmässä
  - vierekkäin, vastakkain, peräkkäin
  - piirissä, jonossa, parijonossa, rivissä
- yhteys muihin ihmisiin
  - katse, kosketus, tarttuminen, taputtaminen, tukeminen, kantaminen, lähestyminen ja loitontuminen
- tilaan tai välineisiin:
  - päällä – alla, lähellä – kaukana, edessä – takana, vieressä – sivulla, etupuolella – takapuolella, sisällä – ulkona, sisäpuolella – ulkopuolella, välissä – keskellä

## 8 LASTEN LIIKUNNANOHJAAMINEN

### 8.1 Liikuntatuokion tehtävät

Liikuntatuokio pyrkii tarjoamaan lapselle elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä oppia itsestä. Sen tulee myös kehittää lapsen liikunnallisia valmiuksia hänen ikätasonsa mukaisesti. On tärkeää herättää lapsen kiinnostus liikunnan harrastamiseen.

- aistitoimintojen ja fyysismotoristen perusvalmiuksien kehittäminen
- kehon hahmotuksen ja tuntemuksen edistäminen
- keskittymis- ja havaintokyvyn kehittäminen
- liikuntataidon edistäminen
- itseluottamuksen vahvistaminen
- liikunnallisen tasa-arvon saavuttaminen
- sosiaalisten taitojen kehittäminen
- vuorovaikutustaitojen harjoittaminen
- ohjattavien omaehtoisen toiminnan tukeminen

### 8.2 Liikunnan ohjaamisen perusteet

Liikuntatuokiota suunnitellessa tulee ottaa huomioon, millaisia lapsia ryhmässä on. Toiset voivat olla todella taitavia ja vahvoja liikkujia, toiset taas kömpelöitä tai yli-painoisia. Monilla lapsilla voi olla myös kielellisiä, tarkkaavaisuuteen ja käyttäytymiseen liittyviä tai fyysisiä ongelmia. Usein vahvuudet jäävät negatiivisten ominaisuuksien varjoon. Ohjaajan on osattava suhtautua kaikkiin lapsiin myönteisesti. On tärkeää, että harjoitteet ovat sellaisia, joissa ohjaaja pystyy hyvin seuraamaan kaikkia lapsia.

### **Liikuntahetken suunnittelu**

- suunnittelun lähtökohtana on toiminnan tarkoituksen ja selkeiden ja realististen tavoitteiden määritteleminen (mitä tehdään ja miksi, mihin pyritään)
- kohderyhmän heterogeenisuus ja erityispiirteet +kommunikointi
- erilaisten teemojen hyödyntäminen
- mielikuvien luominen
- kausisuunnitelman laatiminen, monipuoliset välineet ja opetusmenetelmät
- tavoitteet antavat suunnittelulle, toteuttamiselle ja arvioinnille pohjan
- toiminnalla pitää aina olla tavoite (lämmittely, energianpurku, veteen totuttelu, erityistaidon opetteleminen)
- tavoitteet jaetaan kognitiivisiin eli tiedollisiin, psykomotorisiin eli taidollisiin sekä sosiaalisaffektiivisiin eli asennoitumis-, minäkuva- ja yhteistyötavoitteisiin
- toiminta on osattava perustella ryhmäläisille (miksi kyseinen taito on hyvä osata)
- palautteen antaminen ja vastaanottaminen ovat olennainen osa tavoitteita
- tuokion lopuksi kerrataan yhdessä ryhmän kanssa, mitä on opittu (kuka muistaa, mitä tänään opettelimme, mitä harjoittelit tänään, mistä pidit eniten)

### **Yksinkertainen malli ohjauskerrasta**

1. Alkuleikki/verryttely
    - virittäydytään tunnin teemaan ja katsotaan paikallaolijat
    - lapsen liikkumisen arviointi
    - sopivan helppoa
  2. Harjoittelu- ja peliosa
    - energianpurku
    - yksilön huomioiminen ja tukeminen
  3. Loppujäähdyttely ja rauhoittuminen (yhteinen)
    - loppukeskustelu tunnin asioista
- Huomioi tilat, aika, ikä, taitotaso, tavoite ja välineet
  - Hyvin suunnitellulla tunnilla liikutaan ja kehitytään, ei odoteta

- Huomioi, että eri tavoitealueet toteutuvat liikuntahetkessä (PM, KOGN, SA)
- Tuttu toimintamalli tuo turvallisuutta lapselle
- Nauti ohjaamisesta!

### **Ohjeita ohjaajalle**

- Aloita ja päättää tuokio aina samalla tavalla
- Siirry tehtävästä toiseen samalla tavalla
- Käy säännöt läpi ryhmän kanssa ja sovi yhteisistä pelisäännöistä ja noudata niitä
- Muista, että kaikki totutut toimintamallit eivät välttämättä ole tarpeellisia
- Kiellot voivat estää ja kahlita liikkumista
- Ole rauhallinen ja toimi selkeästi
- Tutustuta ryhmäläiset tilaan
- Aisti ja kysele tunnelmia
- Anna aikaa oppimiselle ja kertaamiselle
- Opetta osa kerrallaan, aloita yksinkertaisesta ja lisää vähitellen haasteellisuutta
- Ota kaikki mukaan toimintaan
- Ilmoita selkeästi etukäteen, mitä tehdään
- Suunnittele harjoitteet siten, että kaikki voivat osallistua
- Muista, että taitavimmillekin on haastetta
- Muista tauot

### **Hyvän ohjaajan ominaisuuksia**

- malli, esikuva ja opettaja, turvallinen aikuinen
- aito, ohjaa ryhmää omalla persoonallaan
- ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen opettaakseen lasta liikkumaan
- innostava
- joustava
- antaa lasten suorittaa itsenäisesti ja on valmis tekemään itse mukana
- kannustava ja rohkaiseva, positiivista ja rakentavaa palautetta antava
- huomioi jokaisen lapsen ja tämän kehitystason
- ei salli pilkkaamista

## 9 SHERBORNE –MENETELMÄ

### MITÄ SHERBORNE-MENETELMÄ ON?

Sherborne-menetelmä on lasten liikunnan kokonaisvaltainen opetusmenetelmä. Se on alun perin kehitetty kehitysvammaisten lasten tarpeisiin, mutta monipuolisuutensa ja muunneltavuutensa ansiosta sitä käytetään sekä yleis- että erityisopetuksessa niin päivähoidossa kuin kouluissakin.

Sherbornen monipuolisuuden ansiosta se sopii hyvinkin erilaisille liikkujille. Motorisen kehityksen lisäksi siinä tuetaan lapsen sosiaalista kehitystä. Mitä paremmin lapsi hallitsee oman kehonsa, sitä paremmat valmiudet hän saa vuorovaikutussuhteiden luomiseen ja ihmissuhteiden solmimiseen. Kokonaiskehitystä tukevalla liikunnalla luodaan perusta, jonka varassa lapset voivat rohkaistua tutkimaan uudenlaisia toimintoja. Keskeiset aiheet ovat kehonhahmotus, tilanhahmotus, liikkeen ajan, rytmin ja voiman tiedostaminen, sekä pari- ja ryhmätyö. Myös rauhoittumishetkien osuutta korostetaan.

Harjoittelu on monipuolista ja kuormittavaa, vaikka menetelmässä ei korostetakaan lihaskuntoa, nopeutta tai kestävyyttä. Harjoitukset on rakennettu eteneväksi järjestelmäksi, jolloin alkuharjoitukset ovat hyvin yksinkertaisia. Myöhemmin voidaan lasten tarpeiden ja toiveiden mukaan edetä hyvinkin vaativaan taitoharjoitteluun tai luovaan liikuntaan. Soveltamismahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Liikkeelle lähteminen on helppoa, sillä menetelmässä ei käytetä välineitä.

Kokonaiskehitystä liikunnan avulla tuetaan kahdella pääalueella: fyysisen kehityksen ja persoonallisuuden kehityksen alueella. Fyysinen kehitys sisältää sen, että lapsi kokee, miltä omassa kehossa tuntuu olla ”kuin kotonaan”. Lapsi oppii käyttämään kehoaan monipuolisesti. Päämääränä on varsinaisen liikkumistaidon hallinta, ei erityistaitojen oppiminen. Persoonallisuuden kehitykseen kuuluvat lapsen identiteetin vahvistuminen sekä omiin kykyihin ja taitoihin luottaminen. Lisäksi lapsi oppii vaistomaan toisten tarpeita ja tunteita. Tällöin myös vuorovaikutus- ja kommunikointitaidot kehittyvät. Lapsi oppii suuntaamaan tarkkaavaisuutensa käynnissä olevaan tehtävään. Lapsi kokee onnistumista ja nauttii omista suorituksistaan.

Ohjaajan on oltava tietoinen ennen kaikkea siitä, miten keho liikkuu, miten eri kehonosat liikkuvat ja mihin suuntiin. Nämä liikkeeseen liittyvät tekijät voidaan jaotella kolmeen osaan: suunnat, vuorovaikutussuhteet ja liikkeen laadut. Suuntiin kuuluvat esimerkiksi käsitteet ylös ja alas, sivulta sivulle. Vuorovaikutussuhteet tarkoittavat esimerkiksi parityöskentelyä ja koko ryhmän kanssa toteutettavaa työskentelyä. Liikkeen laatuihin kuuluvat energia eli liikkeen voimakkuus, liikevirtaus eli onko liike vapaa vai hallittu, tila ja aika, eli tapahtuuko liike hitaasti vai nopeasti.

## SHERBORNE-HARJOITUKSIA

### OMAA KEHOON TUTUSTUMINEN

- **keinunnat** piirissä sivulta sivulle (yhdessä), eteen taakse (yksin)
- **taputukset kehon eri osiin** (hyväile, hiero, kutita, läimäytä)
- **pikkupiiri** (jalkojen, varpaiden, käsien, sormien hahmottaminen, esim. varpaat, sormet, polvet esiin/piiloon)
- **peppukävely** (keikkuminen takapuolen varassa eteen/taakse/sivulta toiselle)
- **rullailut** eteen/taakse
- **keho auki/keho kiinni** (käperry kokoon kun olet selälläsi, ojentaudu vatsallasi)

### YHTEISTOIMINNALLISUUS

#### Pariharjoitteet:

- **Kädet:** parit istuvat kasvot vastakkain, kämmenet yhdessä, kädet ja käsivarret liikkuvat samassa tahdissa, toinen kuljettaa kättä - toinen seuraa.
- **Selät:** liukuminen istuen taaksepäin, parin etsiminen –selän tutkiminen, selät vastakkain nousu / lasku yhdessä ylös/alas, kaverin työntö selät vastakkain. rentoutus: parin selät vastakkain
- **Tasapainossa seisten:** parit seisovat kasvot vastakkain, pitävä toisiaan käsistä, nojautuvat taaksepäin pitäen käsiä suorina. Molemmat laskeutuvat kyyryasentoon ja sitten takaisin seisomaan kasvot vastakkain

- **Kieriminen:** kieritä paria lattiaa pitkin, käytä eri kehonosia: käsin, jaloin
- **Kehon ääri viivojen tunnistaminen:** toinen käy selinmakuulle lattialle ja toinen tekee hyppynaruista kehon ääri viivat lattiaan, kokeillaan mahdollista muiden tekemien ääri viivojen sisään
- **Kolot:** Tehdään koloja omasta kehosta, toinen parista liikkuu kolojen läpi. Vaihda liikkumistapaa: kontaten, ryömien, liukuen, etuperin, takaperin. Lisää ryhmän kokoa ja koloja, liiku yli ja ali
- **Tunnelit/sillat:** erikokoiset ryhmät voivat muodostaa näitä, niiden korkeus ja suunta voi vaihdella sen mukaan, kuka milloinkin kiipeää ja ryömii, konttaa niiden läpi tai yli

### Ryhmätyöskentely:

- **Ryhmähippaleikki:** Ohjaaja huutaa yhden ryhmäläisen nimen, joka lähtee liikkumaan peppu maassa rajatun alueen sisällä. Muut ryhmäläiset liikkuvat myös peppu maassa ja pyrkivät piirittämään karkulaisen mahdollisimman nopeasti
- **Maa – meri – laiva pareittain/** koko ryhmä. Salin seinille/patjoille on annettu nimet maa-meri-laiva. Ohjaaja huutaa yhden nimen (maa-meri-laiva), osallistujat pyrkivät mahdollisimman nopeasti oikeaan kohteeseen. ”Maassa” mennään maakaamaan vatsalleen, ”merellä” istutaan pepulleen, ”laivassa” maataan selälleen. Parileikkinä toimitaan kaksin käsi kädessä, ryhmänä koko porukka käsikkäin.

### Vastustavat pariharjoitteet:

- **Selät vastakkain:** molemmat työntävät
- **Paketti:** toinen käpertyy kokoon ja yrittää estää pariaan käärimästä itseään auki.
- **Iilimato:** toinen makaa kasvot lattiaan päin ja yrittää estää pariaan kääntämästä itseään selälleen/liikuttamasta itseään
- **Järkäle harjoitus:** toinen parista asettuu nelinkontin lattialle ja jännittää itsensä mahdollisimman tiukaksi, toinen parista pyrkii kaatamaan tai liikuttamaan järkälettä esim. selällä, päällä, käsillä työntäen. Työnnön voimakkuuksia vaihdellaan: työntö varoen ja yllättäen, työntö kyljet vastakkain.



### Huolehtiva pariharjoitus

- **Heijaus:** pari istuu toisen takana, voit aloittaa keinuttamalla kevyesti olkapäistä, etene heijaamalla sylikkäin
- **Seläkkäin heijaus**
- **Tähtirentoutus:** käydään ryhmänä makaamaan selälleen, jalat ristikkäin

### Huolehtiva pienryhmissä

- **Heiluttaminen:** 4 aikuista kontallaan ja 1 makaa selkien päällä: liike sivulta sivulle ja taakse/eteen
- **Pyörimiskone:** aikuiset makaavat vierivieressä lattialla, 1 makaa selkien päällä ja aikuiset alkavat pyöriä samaan suuntaan, jolloin päällä oleva lähtee liikkumaan
- **Havunoksarentoutus:** käydään makaamaan syliasennossa parin vatsan päälle, koko ryhmän toimiessa saadaan havunoksanmuotoinen rentoutus aikaiseksi.

## 10 LEIKKEJÄ TUTUILLA VÄLINEILLÄ

### 10.1 Leikkejä palloilla

#### PALLOLINKO

**Aluksi:** Jakaantukaa ryhmiin, joissa on neljästä kuuteen lasta. Jokaisessa ryhmässä yksi lapsi on vuorollaan pitelijä.

**Leikin kulku:** Jokaisella leikkijällä on oma pallo. Pitelijä seisoo sopivan juoksumatkan päässä muista ja pitää käsiään sivuilla kämmenet ylöspäin. Leikkijät seisovat jonossa ja kukin vuorollaan juoksee pitelijän luokse, laittaa pallon pitelijän kämmenelle ja lyö sen matkaan omalla kädellään. Lyöjä hakee oman pallonsa ja juoksee jonon viimeiseksi. Seuraava leikkijä saa lähteä matkaan heti, kun edellinen pallo on lyöty. Vaihtakaa osia moneen kertaan. Ryhmien kannattaa olla melko pieniä, ettei turhaa jonotusta synny.

## ETSI PARI

Jokaisella lapsella on oma pallo. Kuljettakaa palloa jaloillanne. Kun kuulette äänimerkin, pysäyttäkää pallo ja asettakaa jalka pallon päälle. Etsikää katsekontaktilla itsellenne pari, puhua ei saa. Kuljettakaa pallo parin luokse jalkapohjalla liikuttaen. Vaihtakaa parin kanssa palloa ja jatkakaa kuljetusta.

## VANNEKOPPI

**Aluksi:** Valitkaa ryhmästänne esimerkiksi neljä heittäjää. Loput pelaajista ovat kiinniottajia. Heittäjillä on pallot ja kiinniottajilla vanteet. Vanteita käytetään myös merkitsemään heittopaikat, jotka sijoitetaan yhdelle tilan sivuista.

**Leikin kulku:** Heittäjät asettuvat heittopaikoille ja kiinniottajat hajaantuvat eri puolille tilaa. Heittäjät heittävät palloa ja yrittävät osua vanteen läpi. Joku kiinniottajista ottaa vanteella pallon kopiksi. Hän tarkoituksensa on liikkua ja tavoitella palloa. Kiinniottaja jättää vanteensa lattialle ja hakee pallon. Hänestä tulee heittäjä ja heittäjästä kiinniottaja. Jos kukaan ei saa koppia, heittäjä hakee pallon ja lyö uudestaan.

**Muunnelma:** Heittäjä voi pompauttaa palloa edessään ja lyödä sitä kämmenellään yrittäen saada pallon vanteesta läpi.

## PORTTIPALLO

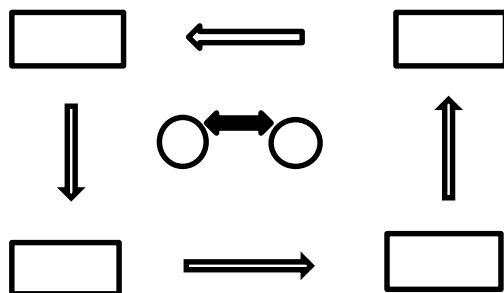
**Aluksi:** Asettakaa 4-6 patjaa ympyrän muotoon niin, että väliin jää aukot (=portit). Valitkaa kaksi joukkuetta: sisäpelaajat ja ulkopelaajat.

**Leikin kulku:** Joukkueet kisaavat siitä, kumpi joukkue saa pallot liikkumaan haluumallaan tavalla. Sisäpelaajat yrittävät vierittää palloja porteista pelialueen ulkopuolelle. Ulkopelaajat, jotka eivät saa lähteä patjoiltaan, yrittävät pitää pallot alueen sisäpuolella. Ulkopelaajat saavat kurkottautua patjan puolelle, mutta jonkin kehonosan on aina koskettava patjaa.

## AJOLÄHTÖ

**Aluksi:** Asettakaa leikkialueen kulmiin patjat ja keskelle kaksi vannetta. Valitkaa kaksi heittäjää, jotka asettuvat vanteisiin. Muut leikkijät asettuvat patjoille leikkialueen kulmiin. Sopikaa ennen leikin alkua, kuinka monta heittoa tai vieritystä heittäjillä on ennen kuin vaihdetaan osia. Hyville heittäjille kannattaa määritellä pidempi välimatka.

**Leikin kulku:** Heittäjät heittävät tai vierittävät palloa toisilleen pelialueen keskellä vanteissa seisten. Muut leikkijät juoksevat patjalta toiselle aina, kun pallo on irti heittäjien käsistä. Kun toinen heittäjistä saa pallon kiinni ja seisoo vanteessaan, hän huutaa: ”Seis!” Juoksijat, jotka eivät ole ehtineet patjalle, joutuvat palaamaan edelliselle patjalle. Juoksijat yrittävät juosta mahdollisimman monta kierrosta sovitun heitto- tai vieritysmäärän aikana.



### PIDÄ PATA PUHTAANA

**Aluksi:** Rajatkaa pelialue ja kasatkaa paljon palloja pelialueen keskelle. Jakaantukaa kahteen joukkueeseen. Sopikaa etukäteen, miten palloja saa liikuttaa: potkimalla, vierittämällä, olkapäällä työntämällä tai vaikkapa päällä pukkaamalla.

**Leikin kulku:** Toinen joukkueista puolustaa omaa pelialuettaan ja potkii kaikki pallot sieltä pois. Ulkopuolella oleva joukkue potkii palloja sisäpuolelle. Vaihtakaa osia moneen kertaan. Pallot voi korvata leikissä myös vaikkapa hernepusseilla.

### PALLO POLTTAA

**Aluksi:** Valitkaa ryhmästäne 2-4 polttajaa. Sopikaa etukäteen, minkä tehtävän leikkijä joutuu tekemään saatuaan osuman: esimerkiksi 5 kyykkyhyppyä, piruetin tai kylkien venytyksen.

**Leikin kulku:** Leikkijät liikkuvat salissa. Polttajat heittelevät pallojaan yrittäen polttaa niillä mahdollisimman monta leikkijää. Osuman saatuaan leikkijä palaa ja vapautuu takaisin leikkiin suoritettuaan ennalta sovitun tehtävän. Vaihtakaa osia moneen kertaan.

## **YHTEISPELIÄ**

Heitelkää pareittain palloa yrittäen saada mahdollisimman monta onnistunutta heittoa ja kiinniottoa. Laskekaa koppien määrä yhteen. Kun koppeja on yhteensä kymmenen, molemmat pelaajat astuvat askeleen taaksepäin ja koppien laskeminen aloitetaan alusta. Jos pallo putoaa ennen kymmentä koppia, on molempien pelaajien vuorollaan kierrettävä parinsa samalla palloa pompottaen tai otettava askel eteenpäin, jotta heitto ja kiinniotto onnistuvat.

## **POTKUKOPPI**

Valitkaa parit. Parista toinen roikkuu puolapuilla, selkä puolapuihin päin. Toinen parista yrittää heittää isolla pehmopallolla niin tarkkoja heittoja, että puolapuilla roikkuja voi potkaista pallon takaisin. Viidestä osumasta osat vaihtuvat. Leikistä saa vaikeamman siten, että heittäjän on saatava potkuista koppi. Puolapuilla roikkuja voi kokeilla potkaista pallon myös molemmilla jaloilla yhtä aikaa.

## **ASENTOPALLO**

Anna jokaiselle lapselle oma pallo ja sano erilaisia tasapainoasentoja, joihin lasten täytyy mennä samalla, kun he pitelevät palloa.

- Seiso

- suorana/korkeilla varpailla/yhdellä jalalla
- pallo käsien välissä vartalon edessä/pään päällä
- pallo oikeassa kädessä suoraan edessä/sivulla
- pallo vasemmassa kädessä suoraan edessä/sivulla

- Makaa selkä maassa, nosta jalat ylös ja pane pallo jalkojen väliin

## **MUSIKAALINEN PALLO**

Leikkijät seisovat piirissä kasvot piirin keskusta päin. Yhdellä on pallo, jonka hän antaa eteenpäin musiikin alkaessa mahdollisimman nopeasti. Se leikkijä, jonka kädessä pallo on musiikin loppuessa, menee piirin keskellä olevaan rytmipesään ja taputtaa siellä käsiään musiikin tahdissa niin pitkään, kunnes seuraavalle leikkijälle on jäänyt pallo käteen musiikin loppuessa ja hän tulee rytmipesään. Pesässä ollut taputtaja saa häneltä pallon ja palaa takaisin piiriin. Musiikin alkaessa soida voidaan pan-

na myös useampi pallo kiertämään. Rytmipesään joutuneet voivat keksiä esimerkiksi oman tanssin sillä aikaa, kun pallo kiertää piirissä.

### **SEINÄPALLO**

Jaa lapset pareittain ja anna jokaiselle parille yksi pallo sekä kasa duploja. Pelissä on viisi vaihetta.

5 = Heitä pallo seinään kahdella kädellä ja ota kiinni, kun se on pudonnut maahan.

4 = Heitä pallo seinään kahdella kädellä ja ota pompun jälkeen koppi kahdella kädellä.

3 = Heitä pallo seinään yhdellä kädellä ja ota kiinni, kun se on pudonnut maahan.

2 = Heitä pallo seinään yhdellä kädellä ja ota pompun jälkeen koppi kahdella kädellä.

1 = Keksi itse, miten heität ja otat pallon kiinni.

Jokaista kohtaa harjoitellaan numeron osoittama määrä. Seuraavaan tehtävään saa siirtyä vasta, kun on tehnyt numeron osoittaman määrän onnistuneita suorituksia. Se, joka ei ole heittovuorossa, kokoaa duploista yhteistä tornia. Jokaisesta onnistuneesta suorituksesta saa lisätä yhden palikan torniin.

### **POLTTOPALLOA SOVELTAEN**

a. Pelialue rajataan selkeästi. Valitaan esimerkiksi kaksi polttajaa. Polttajan osuttua kiinniotettaviin, he vaihtavat keskenään paikkoja. Siten kukaan ei tipu pois pelistä.

b. Polttaja menee aina istualleen ennen heittämistä. Myös poltettavat ovat pelialueen sisällä istuallaan.

c. Polttajan pitää mennä pallon saatuaan seisomaan vanteeseen ennen heittämistä. Pallojen määrääkin voi vaihdella.

d. Kanaemo ja tipua leikitään siten, että poltettavat valitsevat parin. Toinen on kanaemo ja toinen tipu. Emo suojelee takanaan olevaa tipua pallolta koko kehollaan. Pari siirtyy polttajaksi, kun tipuun on osuttu.

## 10.2 Leikkejä hernepusseilla

### HERNEPUSSIHIPPA

Sopikaa leikkialue, jolla saa juosta hippaa karkuun ja valitkaa 1-2 hippaa. Tässä leikissä hippa vaihtuu vasta, kun niin sovitaan. Jokaisella leikkijällä on oma hernepussi kädessään. Juoksijan on pysähdyttävä paikalleen heti hipan kosketuksen jälkeen. Pelastautua voi vain vaihtamalla hernepussia kaverin kanssa: heittämällä tai ojentamalla. Säännöksi voi myös sopia, että hernepussin saa vaihtaa vain toiseen samanväriin hernepussiin.

### HERNEPUSSIPIILO

**Aluksi:** Heitelkää hernepusseja salin lattialle mahdollisimman paljon. Asettakaa paksu patja salin seinää vasten pystyyn. Valitkaa joukostanne paperilapun piilottaja. Sopikaa lapun etsimisen ajaksi yhteinen liikkumistapa, esimerkiksi yhdellä jalalla hypely, kieriminen, takaperin kävely tai laukkaaminen.

**Leikin kulku:** Leikkijät kääntävät kasvonsa mattoon päin ja sulkevat silmänsä siksi aikaa, kun piilottaja piilottaa nopeasti paperilapun yhden hernepussin alle. Piilottaja huutaa: *”Pikkulappu laitettu, pussin alle taitettu!”*

Huudon kuultuaan leikkijät lähtevät etsimään piilotettua lappua sovitulla liikkumistavalla. Lapun löytänyt leikkijä huutaa: *”Pikkulappu löydetty, pussin alta käännetty!”* Huudon kuultuaan muut leikkijät juoksevat täyttä vauhtia kohti mattoa ja paiskautuvat sitä vasten. Lapun löytänyt leikkijä saa seuraavan piilotusvuoron. Leikkiä voi leikkiä myös ilman isoa patjaa.

### VAHINKO KIERTÄÄ

**Aluksi:** Asettakaa vanteet ympyrän muotoon lattialle kauas toisistaan. Jokaiselle leikkijälle on oma vanne. Laittakaa jokaiseen vanteeseen sama määrä hernepusseja.

**Leikin kulku:** Jokainen leikkijä lähtee tyhjentämään vannettaan vasemmalla puolella olevaan vanteeseen. Eli jokaisesta vanteesta kerätään pois ja jokaiseen vanteeseen lisätään hernepusseja. Hernepussit kuljetetaan vanteeseen yksi kerrallaan ennalta sovitulla tavalla: kontaten, kierien, hyppien, takaperin kävellen tai vaikkapa hernepussia reiden päällä kantaen. Liikkumistapa vaihtuu moneen kertaan ja leikki jatkuu niin kauan, kuin sen tuntuu hauskalta. Vanteiden välejä kannattaa lyhentää tai pidentää

leikkijöistä riippuen. Jos näyttää sitä, ettei joku leikkijöistä pysy muiden vauhdissa, voi hänen vannettaan siirtää.

### **LENTÄVÄT HERNEPUSSIT**

Parit asettuvat vastakkain. Kullakin parilla on hyvin pomppiva pallo ja yksi hernepussi. Toinen parista ottaa pallon sivulta kiinni ja toinen asettaa hernepussin pallon päälle. Palloa pitelevä leikkijä pudottaa yllättäen pallon maahan ja toinen parista yrittää ottaa lentävän hernepussin kiinni. Leikin vaikeustasoa voi muuttaa siten, että pallon pudottaja ottaa hernepussin kiinni ja toinen parista tai kolmas leikkijä yrittää saada pallon vanteen läpi ensimmäisen pompun jälkeen. Vaihtakaa osia monta kertaa.

### **ROBOTIT, INSINÖÖRIT JA HUOLTOMIEHET**

Valitkaa joukostanne 1-2 insinööriä ja 1-2 huoltomiestä. Muut leikkijät ovat robotteja. Robottien tehtävänä on kulkea salissa (mekaanisen) musiikin tahdissa, hernepussi pään päällä. He eivät saa vaihtaa suuntaa. Jos seinä tai toinen robotti osuu kohdalle, robotti jatkaa liikettä paikallaan, eikä pääse eteenpäin. Robotti jatkaa liikettä paikallaan myös silloin, jos hernepussi putoaa pään päältä.

Insinöörien tehtävänä on käydä muuttamassa robottien suuntaa, estää törmäykset ja lähettää paikalleen juuttunut robotti uudelleen matkaan nostamalla hernepussi takaisin tämän pään päälle. Jos robotti ehtii laskemaan viiteen hernepussin pudottua pään päältä, ennen kuin insinööri ehtii paikalle, se hajoaa ja lysähtää maahan. Huoltomiehen tehtävänä on tulla apuun, kun robotti on lysähtänyt maahan. Huoltomies kuljettaa rikkoutuneen robotin (joka makaa selällään aivan rentona hernepussi mahansa päällä) ja hernepussin korjaamolle ennalta sovittuun paikkaan. Huoltomies korjaa robotin liikuttelemalla rentoja jäseniä, niin että robotti tekee taas jäykkiä ja nykiviä liikkeitä. Huoltomies auttaa robotin pystyyn, asettaa hernepussin robotin pään päälle ja rientää auttamaan muita. Robotti jatkaa matkaa kuten ennenkin. Vaihtakaa osia moneen kertaan.

### **KONTTAUSOSUMA**

Valitkaa aluksi parit: konttaajat ja lyöjät. Jokaiselle lyöjälle tarvitaan hernepussi ja sählymaila. Konttaajat lähtevät konttaamaan salissa ja lyöjät yrittävät osua sählymailalla hernepussia lyöden konttaajien jalkoihin tai käsiin. Heti osuman saatuaan lyöjä jättää mailansa hernepussin viereen ja muuttuu konttaajaksi. Leikkijöille tulee koros-

taa, ettei mailaa saa heittää. Konttaaja muuttuu lyöjäksi ja koettaa osua pariinsa hernepusilla. Osat vaihtuvat monta kertaa.

### **HERNEPUSSIN KOSKETUS**

Asetetaan hernepusit lattialle hajalleen. Juostaan pussien ympärillä ja pysähdysmerkistä kosketaan pussia tai peitetään se tietyllä kehonosalla.

### **KIVET LÄTÄKKÖÖN**

Jokaisella lapsella on edessään vanne ja muutamia hernepusseja. Heitetään merkitystä paikasta (esim. lattiamerkiltä) pussit vanteeseen. Jos ei osu haetaan pussi ja heitetään uudelleen. Lapset saavat siirtää heittämispaikkaa taitonsa ja halunsa mukaan.

## **10.3 Leikkejä vanteilla**

### **VANNEPOMMI**

**Aluksi:** Valitkaa itsellenne pari. Asettakaa vanne väliinne heittoetäisyyden päähän teistä molemmista ja merkitkää sovitut heittopaikat patjoilla tai hyppynaruilla. Ottakaa molemmille kaksi palloa. Laittakaa kaksi eriväristä palloa vanteen sisälle, toiset ovat heittämistä varten.

**Leikin kulku:** Kumpikin pelaajista yrittää palloa heittämällä saada toisen pelaajan pallon pois vanteesta. Jos heitto menee ohi, heittäjä hakee oman heitto pallonsa ja jatkaa peliä. Kun pelaaja saa toisen pelaajan pallon pois vanteesta, hän saa siirtyä kauemmaksi heittämään. Pallo haetaan takaisin ja leikki jatkuu.

### **PUJAHDUS LIIKKUVAN VANTEEN LÄPI**

Laittakaa vanne vierimään ja yrittäkää pujahtaa sen läpi niin, että vanne jatkaa vierimistään. Kokeilkaa myös pareittain toisillenne vierittäen.

### **OSUMAKOPPI**

Kulkekaa salissa pareittain. Toisella parista on pallo ja toisella vanne. Toinen parista vierittää vanteen vauhtiin ja toinen heittää pallon liikkuvan vanteen läpi. Heti, kun pallon heittäjä on osuman jälkeen saanut pallonsa kiinni, hän heittää pallon ilmaan ja toinen parista koittaa saada vanteella kopin. Saatuaan vanteella kopin, vanteen kuljet-



taja pyöräyttää vanteen vauhtiin ja taas toinen parista heittää pallon liikkuvan vanteen läpi. Vaihtakaa osia moneen kertaan.

### VÄRIMAALIT

**Aluksi:** Rajatkaa leikkialue ja valitkaa kaksi joukkuetta: Maalit ja pallon heittäjät sekä 2-4 pallotyttöä tai -poikaa. Kootkaa leikkialueen keskelle erivärisiä pehmeitä palloja. Pallojen on oltava samanvärisiä kuin vanteet. Maalit asettuvat leikkialueen ulkoreunoille vanne päälle tai vartalon sivulla. Pallon heittäjät asettuvat leikkialueen keskelle.

**Leikin kulku:** Maalit seisovat leikkialueen reunoilla pitäen koko ajan vannetta päänsä päällä tai vartalon sivulla. Pallon heittäjät heittävät vanteen väriä vastaavan pallon vanteen läpi. Pallotytöt ja -pojat palauttavat pallot leikkialueen keskelle vierittämällä. Vaihtakaa osia moneen kertaan.

**Muunnos:** Leikin vaikeusastetta voi lisätä siten, että maalit menevät sivulaukkaa ja heittäjät yrittävät osua liikkuviin maaleihin.

### VANNEVANKILA

**Aluksi:** Valitkaa itsellenne parit ja varatkaa kullekin parille vanne ja monta pehmeää palloa. Sopikaa sopiva heittoetäisyys.

**Leikin kulku:** Toinen parista seisoo vanteen sisällä ja toinen saa luvalla pommittaa häntä sovitun rajan takaa pehmeällä pallolla. Vannevankilassa seisija ei saa siirtyä vanteesta pois, mutta hän saa kaikilla muilla keinoilla väistellä palloa.

### VELHOLINNAN OVI

Kulkekaa salissa pareittain. Toisella parista on vanne, jonka hän laittaa viereensä lattialle pystyyn, velholinnan oveksi. Toinen parista pujahtaa vanteen läpi, jonka jälkeen vanteen pitelijä lähtee juoksemaan. Hän vaihtaa suuntaa ja tekee yllättäviä käännöksiä ja parin tehtävä on pysytellä perässä. Kun vannetta kuljettava leikkijä pysähtyy ja laittaa vanteen lattialle pystyyn, toinen parista pujahtaa uudelleen vanteen läpi. Vaihtakaa osia moneen kertaan.

### PYÖRÖOVET

Kerätkää saliin paljon palloja. Kulkekaa pareittain. Toisella parista on vanne molemmissa käsissään ja hän lähtee liikkumaan salissa. Vanteet liikkuvat kuin pyörö-

ovet. Toinen pareista yrittää osua pehmeällä pallolla vanteeseen. Vaihtakaa osia. Leikki onnistuu myös siten, ettei pareja valita, vaan osa leikkijöistä on pyöröovia ja osa on heittäjiä.

### **VAUHTIVANTEET**

Asettakaa vanteita salin lattialle etäälle toisistaan. Kulkekaa salissa omaan tahtiinne. Aina, kun vanne osuu kohdallenne, nostakaa se ylös, pujahtakaa siitä läpi ja lähettäkää vanne matkaan vierittämällä. Antakaa vanteen kaatua itsekseen. Jatkakaa kulkeamista ja pujahtakaa taas toisen vanteen läpi sen osuessa kohdallenne. Leikki jatkuu niin kauan, kun se tuntuu mukavalta

**Muunnos:** Lapset voivat liikkua myös musiikin tahdissa ohjaajan kertomalla tavalla. Kun musiikki taukoaa, lapsi etsii vanteen ja pujahtaa sen läpi.

### **VANTEEN PUJOTUS**

Pujottakaa vanne parinne kehon läpi hänen maatessaan lattialla. Siirrelkää vannetta varovasti kaverin kehon muotoja mukaillen. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki. Kokeilkaa pujotusta myös parin maatessa vatsallaan tai kyljellään.

### **KEHONOSAT TUTUIKSI**

Liikkukaa musiikin tahdissa oman vanteen ympärillä. Kukin leikkijä vuorollaan saa määrätä, mikä kehonosa asetetaan vanteeseen musiikin loppuessa.

### **KUUNTELE TARKKAAN**

Asettukaa väljään piiriin. Jokaisella leikkijällä on oma vanne. Pyöräyttäkää vanteet vauhtiin paikallaan pystyasennossa ja tarkkailkaa, mikä vanne pyörii pisimpään. Kokeilkaa moneen kertaan. Vaihtakaa välillä vanteita keskenänne.

Kokeilkaa myös leikkiä siten, että arvioitte viimeisenä pyörivän vanteen sijainnin kuulon perusteella. Pyöräyttäkää vannetta silmät kiinni ja osoittakaa kädellä siihen suuntaan, jossa ääni kuuluu viimeisenä. Kokeilkaa samaa myös niin, että olette eri puolilla salia ja ääni saattaa kuulua esimerkiksi selkänne takana.

## 10.4 Leikkejä huiveilla

### **RYÖSTÄ HUIVI JA KIIPEÄ!**

Kulkekaa salissa, siten, että jokaisella leikkijällä on oma huivi esimerkiksi housunkauluksessa kiinni. Kaikki jahtaavat kaikkia ja yrittävät saada huivit itselleen. Jos leikkijä onnistuu nappaamaan toiselta leikkijältä huivin, vaikka hänen oma huivinsa on vielä tallessa, huivi juoksutetaan puolapuille, mielellään korkealle. Jos leikkijä nappaa toiselta huivin eikä oma huivi ole enää tallessa, huivi asetetaan housunkaulukseen kiinni. Huivittomat juoksijat saavat hakea itselleen huivin puolapuilta tai toisilta leikkijöiltä. Ne leikkijät, joilla huivi on vielä tallessa saavat napata huiveja vain toisilta leikkijöiltä. Puolapuilla kiipeävää ei saa jahdata.

### **HAARAHUIVI**

**Aluksi:** Jakautukaa ryhmänne kanssa kahteen pienempään ryhmään ja asettukaa vastakkain niin, että kummallakin puolella on kolme leikkijää,

**Leikin kulku:** Toisesta ryhmästä lähtee kaksi leikkijää kulkemaan peräkkäin salin toiseen päähän pitämällä samalla huivia jalkojen välistä kiinni. He kulkevat toisen ryhmän luokse ja takimmainen kulkija vaihtuu. Matka jatkuu ja leikkijät kulkevat takaisin toista ryhmää kohti. Toisessa päässä etummainen leikkijä vaihtuu ja leikki jatkuu, kunnes kaikki ovat päässeet kulkemaan useamman kerran.

### **KALASTA HUIVI**

**Aluksi:** Valitkaa joukostanne pareittain kulkevat kuljettajat ja muutama kalastaja. Jokaisella parilla on yksi huivi ja kalastajalla vanne.

**Leikin kulku:** Kuljettajat kulkevat salissa pareittain pitäen huivia jalkojen välistä kiinni. Kalastajat yrittävät vanteella ottaa kiinni huivillisia leikkijöitä. Kun he onnistuvat nappaamaan ensimmäisenä kulkevan huivin kuljettajan vanteeseensa, osat vaihtuvat ja kalastaja siirtyy takimmaiseksi huivin pitelijäksi.

### **PEPPUKIITÄJÄT**

**Aluksi:** Valitkaa ryhmästänne 1-3-polttajaa, joilla jokaisella on oma pallo. Loput ovat peppukiitäjiä, joilla jokaisella on liukas huivi.

**Leikin kulku:** Leikkijät lähtevät liikkumaan salissa huivi pepun alla, peppu maassa liukuen. Pepun ja huivin on pysyttävä koko ajan maassa, mutta käsillä ja jaloilla saa

auttaa päästäkseen nopeammin liikkeelle. Polttajat polttavat muita leikkijöitä heittämällä pallon näiden jalkoihin. Vain jalkoihin osuneesta heitosta palaa. Polttajat eivät saa liikkua pallon kanssa, mutta pallon heitettyään he saavat liikkua. Osumasta osat vaihtuvat. Polttaja saa leikkijän huivin ja lähtee nopeasti liikkeelle. Samaa leikkijää ei saa polttaa heti uudelleen.

## **HEITTO JA KIINNIOTTO**

Liikkukaa salissa musiikin tahdissa ja heitelkää huivia myyttynä korkealle ilmaan. Ottaa huivi kiinni aiemmin sovitulla kehonosalla. Kukin leikkijä saa vuorollaan määrätä, millä kehonosalla koppi otetaan.

## **PIILOTA HUIVI**

Leikkikää parin kanssa huivin piilotusta. Kumpikin vuorollaan piilottaa huivin oman kehonsa avulla. Vaatteiden alle huivia ei saa laittaa. Tarkoitus on tehdä itse keksitty, tiukka asento, jonka avaamalla toinen parista saa huivin itselleen. Vaihtakaa osia moneen kertaan.

## **HUIVIPEITTO**

**Aluksi:** Levittäkää huivit pitkin salia lattialle, puolapuihin ja muille näkyville paikoille. Jakaantukaa kahteen joukkueeseen ja valitkaa kummastakin joukkueesta yksi potilas, joka käy makaamaan lattialle. Juoksuvauhdissa ei saa astua huivin päälle.

**Leikin kulku:** Joukkueet yrittävät mahdollisimman nopeasti peittää huiveilla oman joukkueensa potilaan. Leikki päättyy, kun huivit loppuvat. Leikki alkaa heti uudestaan. Levittäkää huivit saliin ja valitkaa uudet potilaat.

## **VOIMAHUIVI**

Kiinnittäkää kestävä hyppynaru puolapuun alapuolaan tai johonkin muuhun tukevaan paikkaan. Laittakaa liukas huivi pepun alle ja vetäkää itsenne käsivoimilla eteenpäin.

## 10.5 Leikkejä leikkivarjolla

Miltei kaikki leikkivarjoleikit onnistuvat myös ulkona vuodenajasta riippumatta.

### **HAIKALA**

Kävelkää ympyrää heilutellen leikkivarjoa suunnilleen vyötärön korkeudella. Yksi leikkijöistä liikkuu varjon alla haikalana. Muut leikkijät eivät saa katsoa varjon alle. Taustalla soi jännittävä musiikki ja yhtäkkiä haikala tarttuu jonkun leikkijän nilkkoihin. Osat vaihtuvat ja leikki jatkuu.

### **ALLIGAATTORI**

Käykää istumaan varjon ympärille niin, että kaikkien leikkijöiden jalat ovat varjon alla. Heiluttakaa varjoa siten, että varjon alla vaaniva alligaattori mahtuu liikkumaan huomaamatta. Heiluttakaa varjoa voimakkaasti ja arvailkaa missä alligaattori liikkuu. Yhtäkkiä alligaattori nappaa jonkun leikkijän jaloista kiinni ja vetää hänet varjon alle. Osat vaihtuvat ja leikki jatkuu.

### **VÄRILLISET PALLOT**

Asettukaa varjon ympärille ja laittakaa varjon keskelle erivärisiä palloja. Heiluttakaa varjoa niin, että vauhti voimistuu pikkuhiljaa ja pallot lentävät varjolta pois. Arvuutella, minkä värinen pallo jää viimeisenä leikkivarjon päälle. Tehkää useita toistoja, että kaikilla on mahdollisuus arvata vuorollaan. Kokeilkaa myös vierittää palloa pitkän varjoa.

### **PUJOTTELEVAT VÄRIT**

Nostelkaa varjoa tasatahtia ylös ja alas siten, että jokainen leikkijä on selkeästi jonkin värin kohdalla. Kun leikkijä sanoo: ”Punaiset”, kaikki punaisen värin kohdalla olevat leikkijät vaihtavat keskenään paikkaa varjon alla juosten. Muut jatkavat varjon nostelua.

### **KISSA JA HIIRI**

Leikkijöistä valitaan kissa ja hiiri. Hiiri menee varjon alle ja kissa liikkuu varjon päällä. Muut leikkijät heiluttavat varjoa ja kissa yrittää löytää varjon alla liikkuvan hiiren.

### **KARUSELLI**

Lapsi tai lapset istuvat keskellä leikkivarjoa. Ohjaaja ja muut leikkijät pyörittävät varjoa ympäri.

### **LINNUN MUNAT**

Laittakaa varjon alle keskelle hernepusseja, jotka ovat linnun munia. Leikkijät nostelevat varjoa ylös alas. Varjon noustessa ylös jokainen leikkijä saa vuorollaan hakea linnun pesästä munan ja tuoda sen varjon ulkopuolelle ennen kuin varjo ehtii laskea alas.

### **MUSTIKAT JA MANSIKAT**

Asettukaa varjon ympärille niin, että joka toinen leikkijä on mustikka ja joka toinen leikkijä on mansikka. Nostelkaa varjoa ylös ja alas tasatahtiin. Kun ohjaaja sanoo: ”Mustikat”, mustikat vaihtavat varjon alla juosten keskenään paikkoja. Muut jatkavat nostelemista koko ajan. Leikkijät voivat olla myös esimerkiksi hedelmiä tai eläimiä.

## **11 MUITA LEIKKEJÄ**

### **PATSASLEIKKI**

Liikutaan musiikin soidessa. Jokainen liikkuu omalla tyylillään. Musiikin tauotessa jokainen jähmettyy haluamansa laiseksi patsaaksi. Ohjaaja kiertää kysymässä, mitä kunkin patsas esittää. Ohjaaja voi kertoa, mihin aihepiiriin patsaiden tulee liittyä kuten luontoon, nähtävyyksiin, suosikki satuhahmoon tai esim. johonkin jouluun liittyvään asiaan.

Jos ryhmä vaikuttaa yliaktiiviselta, niin liikuntahetkien lomaan sijoitetut suulliset kommunikointihetket voivat myös rauhoittaa lapsiryhmää.

### **KIIREINEN VALOKUVAAJA**

Liikutaan musiikin tahdissa ja esitetään kiireistä valokuvaajaa, joka kiertele maailmalla kuvaamassa erilaisia kohteita. Musiikin tauotessa jokainen valokuvaaja pysäh-

tyy kuvaamaan jotakin kuvittelemaansa kohdetta. Ohjaaja kysyy kaikilta, mikä jokin oli löytänyt. Lapsi saa käyttää mielikuvitustaan ja keksiä oman kuvauskohteen. Leikki voi edetä siten, että liikutaan edelleen musiikin tahdissa ja kun musiikki taukoaa, jähmetytään kuvauskohteeksi. Ohjaaja voi antaa joka kerta ohjeita, mitä kuvauskohdetta esitetään kuten esimerkiksi eläin, satuhahmo tai nähtävyys. Leikkiä voi soveltaa myös käyttämällä erilaisia adjektiiveja kuten laiska, unelias tai salaperäinen valokuvaaja.

Leikissä lapsi joutuu miettimään, mitä erilaiset adjektiivit tarkoittavat ja miten niitä voi ilmaista.

### **PIDÄ PUOLESI PUHTAANA**

Tehdään kaksi joukkuetta. Pelin aluksi keksitään joukkueille nimet. Se lisää innostusta. Pelialueelle heitetään ympäriinsä suuri määrä sanomalehtitolloja. Tarkoituksena on pitää oma puoli mahdollisimman puhtaana toloista. Molemmat joukkueet heittelevät toloja pois omalta alueeltaan vastustajan alueelle. Peliä voi soveltaa siten, että välillä toloja potkitaan pois ja heitetään vain vasemmalla kädellä tai vuorotellen molemmilla. Peliä voi pelata myös siten, että takapuoli on koko ajan maassa.

Lopuksi pelialueen siivous onnistuu nopeasti pienellä kilpailulla, jossa molempien joukkueiden pitää kerätä niin paljon toloja kuin mahdollista.

### **TARKKUUSHEITTOA HÄNTÄPALLOILLA**

Häntäpallot on valmistettu siten, että sanomalehdestä tehdään tollo ja tollo laitetaan (siniseen) roskapussiin ja tehdään solmu. Siten pussista tulee pallolle häntä.

Asetutaan seisomaan parin kanssa vastakkain sopivan välimatkan päähän. Molemmille voi laittaa esimerkiksi lattiamerkin maahan osoittamaan paikkaa, jossa pitää seistä. Tarkoituksena on yrittää polttaa kaveria. Parin tehtävä on väistellä häntäpalloja siten, että jalat pysyvät koko ajan paikoillaan maassa. Polttajalla on useampi häntäpallo. Polttaja vaihtuu vasta sitten, kun kaikki häntäpallot on heitetty. Pelistä voi tehdä useita eri variaatioita muuttamalla sääntöjä. Polttajia voi olla vaikkapa useampi, jolloin poltettava joutuu väistelemään eri suunnista tulevia palloja.

## **TIMANTTIPELI**

Pelialue jaetaan kahtia, niin, että pelialueet erottaa toisistaan esimerkiksi salin lattiasa oleva viiva tai vaikkapa köysi. Tehdään kaksi joukkuetta. Hernepussit ovat kuviteltuja timantteja. Suuri määrä hernepusseja levitetään pelialueen toiselle puolikkaalle. Joukkue, joka metsästää timantteja, on pelialueella, jolla hernepussit ovat. Toinen joukkue on toisella puolella pelialuetta ja heidän tehtävänä on polttaa timantinmetsästäjiä häntäpalloilla. Timantinmetsästäjä kuljettaa aarteensa suojaan pelialueen reunaan. Jos hän kuitenkin saa osuman häntäpallosta, pitää hänen jättää timantti paikalleen, palata pelialueen alkuun ja aloittaa uuden timantin metsästys.

Tämä leikki on sovellus kahden tulen välissä –leikistä.

## **MYTTYNÄ MAAHAN**

Jokaisella leikkijällä on oma hyppynaru. Kulkekaa salissa ja heittäkää hyppynaru korkealle ilmaan ja antakaa sen pudota maahan.. Tehkää omasta kehostanne lattialle narun mallinen asento. Jatkakaa leikkiä heittämällä naru uudelleen ilmaan useita kertoja. Kokeilkaa leikkiä myös musiikin soidessa.

## **SANOMALEHTILEIKKEJÄ**

a. Paikkaleikki: Jokaiselle annetaan oma sanomalehti. Se levitetään lattialle. Musiikin soidessa kaikki liikkuvat ympäri salia. Musiikin tauotessa jokainen kiirehtii maassa olevien sanomalehtien päälle. Leikin edetessä sanomalehtien määrää vähennetään. Tarkoituksena on pysyä kaverin kanssa samalla sanomalehdellä, kun jokaiselle ei ole enää omaa. Kukaan ei putoa pois leikistä. Tämän leikin pohjana on käytetty tuolileikkiä.

b. Ohjaaja antaa ohjeita, millä kehonosalla sanomalehteä pitää kuljettaa. Musiikki on merkinä liikkumaan lähtemiselle ja pysähtymiselle.

c. Sanomalehtiviesti: Muodostetaan parit. Parille annetaan kaksi sanomalehteä. Toisen tehtävänä on siirtää lehtiä aina yksi kerrallaan eteenpäin parille. Maahan ei saa koskea.

d. Kukonkannushippa: Jokaiselle laitetaan sanomalehtisuikaleet kenkien tai sukkien takaosaan kiinni niin, että ne roikkuvat maassa kunnolla. Ideana on saada toisten



kannukset irti astumalla niiden päälle ja samalla suojella omia kannuksiaan. Pelistä ei tipu pois, vaikka kannukset ovat tippuneet.

e. Sanomalehtihahmon arvoitus: Muodostetaan pieniä ryhmiä. Jokainen ryhmä saa käyttöönsä reilusti sanomalehtiä. Yksi ryhmän jäsenistä puetaan sanomalehtien avulla esittämään jotain hahmoa esim. sarjakuva- tai satuhahmoa, kuuluisaa henkilöä. Kun hahmot ovat valmiit, muut ryhmät saavat arvuutella, mikä hahmo on kyseessä.

## **HIPPALEIKKEJÄ**

a. Patsashippa: hippa näyttää kiinnisaadulle asennon, johon tämän kuuluu jäädä odotamaan pelastusta. Pelastus tapahtuu, kun vapaana oleva tulee tekemään kiinnijäädyn eteen saman asennon.

b. Rytmihippa: hippa esittää kiinniotetulle rytmin käsillään tai jaloillaan. Kiinnijäännyt jää toistamaan rytmiä, kunnes joku tulee pelastamaan hänet tekemällä samaa rytmiä.

c. Robottihippa: hippa näyttää kiinnijäädylle jonkin liikkeen, jota hänen pitää toistaa siihen asti, että joku tulee pelastamaan. Pelastus tapahtuu, kun pelastaja tekee samaa robottiliikettä.

## **12 VALMIITA LIIKUNTATUOKIOITA**

### **LIIKUNTATUOKIO SANOMALEHTIEN KANSSA**

Tarvikkeet: sanomalehtiä, musiikkia

Tavoitteet: tasapaino, väistäminen

**1. Alkulämittely/verryttely:** Jaa jokaiselle lapselle oma sanomalehti. Anna lapselle aikaa tutustua leikkivälineeseen. Jokainen voi myös etsiä sanomalehdestä jutun, joka kiinnostaa. Kysele lapselta, mikä uutinen lehdessä näytti mielenkiintoiselta. Näin lapsi tulee myös kuulluksi.

Lämmittelyleikissä ohjaaja antaa ohjeita, millä kehonosalla sanomalehteä pitää kuljettaa. Musiikki on merkinä liikkumaan lähtemiselle ja pysähtymiselle.

Seuraavaksi sanomalehdet levitetään lattialle. Musiikin soidessa kaikki liikkuvat ympäri salia. Musiikin tauotessa jokainen kiirehtii maassa olevien sanomalehtien päälle. Leikin edetessä sanomalehtien määrää vähennetään. Tarkoituksena on pysyä kaverin kanssa samalla sanomalehdellä, kun jokaiselle ei ole enää omaa. Kukaan ei putoa pois leikistä.

**2. Energian purku:** Sanomalehtiviesti: Muodostetaan parit. Parille annetaan kaksi sanomalehteä. Toisen tehtävänä on siirtää lehtiä aina yksi kerrallaan eteenpäin parille. Maahan ei saa koskea.

Kukonkannushippa: Jokaiselle laitetaan sanomalehtisuikaleet kenkien tai sukkien takaosaan kiinni niin, että ne roikkuvat maassa kunnolla. Ideana on saada toisten kannukset irti astumalla niiden päälle ja samalla suojella omia kannuksiaan. Pelistä ei tipu pois, vaikka kannukset ovat tippuneet.

**3. Rentoutus:** Rentoutus tapahtuu pareittain. Ennen rentoutusta revitään ja suikaloidaan sanomalehtiä. Valmiita paloja on voinut tulla myös jo liikuntahetkellä käytetyistä lehdistä. Toinen parista menee mahalleen makaamaan. Rentouttaja aloittaa peittelemään kaveria sanomalehden paloilla ja suikaleilla. Aina paperin laitton jälkeen rentouttaja painaa hetken kevyesti kohtaa, johon pala on asetettu. Kun rentoutettava on kokonaan peitossa, annetaan hänen rentoutua hetken, minkä jälkeen sanomalehdet otetaan pois yksitellen. Vaihdetään osia.

## **LIIKUNTATUOKIO PALLOJEN KANSSA**

Tarvikkeet: Erilaisia palloja, häntäpalloja (valmistettu siten, että sanomalehtitollo pannaan roskapussiin ja tehdään solmu)

Harjoiteltavat asiat: heittäminen, kiinniottaminen, väistäminen

**1. Alkulämmittely/verryttely:** Tutustutaan leikkivälineeseen eli palloon. Ennen varsinaista peliosuutta harjoitellaan tuokiossa tarvittavia taitoja: heittämistä ja väistämistä.

Asetutaan seisomaan parin kanssa vastakkain sopivan välimatkan päähän. Molemmille voi laittaa esimerkiksi lattiamerkin maahan osoittamaan paikkaa, jossa pitää seistä. Toiselle parista annetaan useampi häntäpallo. Tarkoituksena on yrittää polttaa kaveria niillä. Parin tehtävä on väistellä häntäpalloja siten, että jalat pysyvät koko ajan paikoillaan maassa. Polttaja vaihtuu vasta sitten, kun kaikki häntäpallot on heitetty.

**2. Energianpurku/peliosuus:** Polttopalloa soveltaen: Pelialue rajataan selkeästi. Valitaan esimerkiksi kaksi polttajaa. Polttajan osuttua kiinniotettavaan, he vaihtavat keskenään paikkoja. Siten kukaan ei tipu pois pelistä.

Muutetaan sääntöjä yksitellen. Nyt polttaja menee aina istualleen ennen heittämistä. Myös poltettavat ovat pelialueen sisällä istuallaan.

Seuraavaksi muutetaan sääntöjä siten, että pannaan pelialueen ulkoreunalle muutama vanne. Polttajan saatua pallon, hänen pitää aina mennä seisomaan vanteen sisälle ennen kuin hän saa luvan heittää. Kiinniotettavat väistelevät palloa nyt seisten. Myös pallojen määrää kannattaa vaihdella.

**3. Rentoutus:** Toinen parista asettuu lattialle vatsalleen ja toinen aloittaa (sii-li)pallolla hieromisen. Edetään jaloista alaselkään, hartioihin ja käsivarsiin. Rauhallisen musiikin soidessa tehdään kaikki liikkeet hiljaa ja rauhallisesti. Osat vaihtuvat.

## **LIIKUNTATUOKIO SHERBORNE –HARJOITTEILLA**

Tarvitaan: hyppynaruja

Harjoiteltavat asiat: omaan kehoon tutustuminen, kehon hahmottaminen, yhteistoinnallisuus

**1. Alkulämmittely:** omaan kehoon tutustuminen pienessä piirissä

- **keinunnat selällä** sivulta sivulle, eteen taakse
- **taputukset kehon eri osiin** (ohjaaja kertoo mitä ja miten kosketetaan: hyväile, hiero, kutita, läimäytä)

- **piilotetaan** vuorotellen kehonosia: jalat, kädet, polvet, sormet varpaat jne.
- **peppukävely** (keikkuminen takapuolen varassa eteen/taakse/sivulta toiselle)
- **keho auki/keho kiinni** (käperry kokoon kun olet selälläsi, ojentaudu vatsallasi)

## 2. Energianpurku: yhteistoiminnallisuus

### Pariharjoitteet:

- **Kädet:** parit istuvat kasvot vastakkain, kämmenet yhdessä, kädet ja käsivarret liikkuvat samassa tahdissa, toinen kuljettaa kättä - toinen seuraa.
- **Selät:** selät vastakkain nousu / lasku yhdessä ylös/alas, kaverin työntö selät vastakkain.
- **Tasapainossa seisten:** parit seisovat kasvot vastakkain, pitävä toisiaan käsistään, nojautuvat taaksepäin pitäen käsiä suorina. Molemmat laskeutuvat kyyryasentoon ja sitten takaisin seisomaan kasvot vastakkain
- **Kieriminen:** kiertä paria lattiaa pitkin, käytä eri kehonosia: käsin, jaloin
- **Kehon ääri viivojen tunnistaminen:** toinen käy selinmakuulle lattialle ja toinen tekee hyppynaruista kehon ääri viivat lattiaan, kokeillaan mahdutaanko muiden tekemien ääri viivojen sisään
- **Kolot:** Tehdään koloja omasta kehosta, toinen parista liikkuu kolojen läpi. Vaihda liikkumistapaa: kontaten, ryömien, liukuen, etuperin, takaperin. Lisää ryhmän kokoa ja koloja, liiku yli ja ali

### Vastustavat pari harjoitteet:

- **Selät vastakkain:** molemmat työntävät
- **Paketti:** toinen käpertyy kokoon ja yrittää estää pariaan käärimästä itseään auki.
- **Iilimato:** toinen makaa kasvot lattiaan päin ja yrittää estää pariaan kääntämästä itseään selälleen/liikuttamasta itseään
- **Järkäle harjoitus:** toinen parista asettuu nelinkontin lattialle ja jännittää itsensä mahdollisimman tiukaksi, toinen parista pyrkii kaatamaan tai liikutta-

maan järkälettä esim. selällä, päällä, käsillä työntäen. Työnnön voimakkuuksia vaihdellaan: työntö varoen ja yllättäen, työntö kyljet vastakkain.

**3. Rentoutus:** Käydään makaamaan ja jokainen panee päänsä kaverin vatsan päälle, koko ryhmän toimiessa saadaan havunoksan muotoinen rentoutus aikaiseksi. Maataan hetken hiljaa, pistetään silmät kiinni ja rentoudutaan.

## **KEHONHALLINTATUOKIO:**

Tarvikkeet: musiikkia, lattiamerkit

Harjoiteltavat asiat: kehon hallinta, käsitteiden ja muotojen hahmottaminen

**1. Alkulämmittely:** Jokaiselle lapselle annetaan oma lattiamerkki. Kun musiikki alkaa soimaan lapset lähtevät liikkeelle ja liikkuvat tilassa ohjaajan määräämin tavoin: kävellen, juosten, hyppien, kontaten, rapukävelyä käyden, nopeasti, hitaasti, kevyesti, raskaasti, matalalla, korkealla jne. Myös lapsi voi ehdottaa, miten liikutaan. Kun musiikki loppuu, jokainen kiiruhtaa omalle lattiamerkilleen. Merkit saattavat olla erivärisiä ja muotoisia, joten välillä voi kysellä lapsilta, minkä värisen tai muotoisen merkin päällä he seisovat.

## **2. Energianpurku:**

- Patsasleikki: Liikutaan musiikin soidessa. Jokainen liikkuu omalla tyyllillään. Musiikin tauotessa jokainen jähmettyy haluamansa laiseksi patsaaksi. Ohjaaja kiertää kysymässä, mitä kunkin patsas esittää. Ohjaaja voi kertoa, mihin aihepiiriin patsaiden tulee liittyä kuten luontoon, nähtävyyksiin, suosikki satuhahmoon tai esim. johonkin jouluun liittyvään asiaan.
- Kiireinen valokuvaaja: Liikutaan musiikin tahdissa ja esitetään kiireistä valokuvaajaa, joka kiertelee maailmalla kuvaamassa erilaisia kohteita. Musiikin tauotessa jokainen valokuvaaja pysähtyy kuvaamaan jotakin kuvittelemaansa kohdetta. Ohjaaja kysyy kaikilta, mitä jokainen oli löytänyt. Lapsi saa käyttää mielikuvitustaan ja keksiä oman kuvauskohteensa. Leikki voi edetä siten, että liikutaan edelleen musiikin tahdissa ja kun musiikki taukoaa, jähmetytään

kuvauskohteeksi. Ohjaaja voi antaa joka kerta ohjeita, mitä kuvauskohdetta esitetään kuten esimerkiksi eläin, satuhahmo tai nähtävyys. Leikkiä voi soveltaa myös käyttämällä erilaisia adjektiiveja kuten laiska, unelias tai salaperäinen valokuvaaja.

**3. Rentoutus:** Rauhallisen musiikin soidessa lapset piirtävät vuorotellen toistensa selkään itse keksimiään kuvioita. Pari voi arvailla, mitä kuviot esittävät.

## 13 RENTOUTUS- JA RAUHOITTUMISLEIKKEJÄ

### SANOMALEHTIRENTOUTUS

Rentoutus tapahtuu pareittain. Ennen rentoutusta revitään ja suikaloidaan sanomalehtiä. Valmiita paloja on voinut tulla myös jo liikuntahetkellä käytetyistä lehdistä. Toinen parista menee mahalleen makaamaan. Rentouttaja aloittaa peittelemään kaveria sanomalehden paloilla ja suikaleilla. Aina paperin laiton jälkeen rentouttaja painaa hetken kevyesti kohtaa, johon pala on asetettu. Kun rentoutettava on kokonaan peitossa, annetaan hänen rentoutua hetken, minkä jälkeen sanomalehdet otetaan pois yksitellen ensin kevyesti painamalla. Vaihdetaan osia. Voidaan toteuttaa myös esim. huiveilla tai hernepusseilla.

### LEIKKIVARJORENTOUTUS

Osa lapsista menee varjon alle makaamaan ja osa lapsista heiluttelee varjoa heidän päällään.

### SURISEVA AMPIAINEN

Lapset istuvat piiriin silmät kiinni pidettyinä. Valoja voi myös himmentää salissa ollessa. Pehmeää palloa siirretään kädestä toiseen, ensin vasemmasta kädestä oikeaan ja sen jälkeen vieressä istuvan käteen. Lapsi, jonka käteen pallo tulee, alkaa surisemaan ja antaessaan pallon vieruskaverille, alkaa tämäkin surista. Koko kierros käydään läpi. Leikkiä kannattaa harjoitella ensin silmät auki.

### **KALANRUOTO**

Kaikki menevät makaamaan päät toistensa vatsojen päällä. Kuunnellaan toisen hengitystä. Valot voidaan laittaa kiinni tai himmentää, jotta rentoutus onnistuu.

### **TAIKAHUIVIN KOSKETUS**

Lapset saavat vapaasti valita rauhoittumispaikan leikki-tilasta. Sammutetaan valot ja laitetaan rauhoittavaa musiikkia taustalle soimaan. Ohjaaja koskettaa vuorotellen lapsia huivilla ja kosketuksen jälkeen lapsi saa avalla silmiään ja nousta ylös. Ohjaaja lähettää vuorotellen kaikki lapset liikkeelle.

### **PALLORENTOUTUS**

Toinen parista asettuu lattialle vatsalleen ja toinen aloittaa (siili)pallolla hieromisen. Edetään jaloista alaselkään, hartioihin ja käsivarsiin. Rauhallisen musiikin soudessa tehdään kaikki liikkeet hiljaa ja rauhallisesti. Osat vaihtuvat.

### **PIIRRÄ KAVERIN SELKÄÄN**

Rauhallisen musiikin soudessa lapset piirtävät vuorotellen toistensa selkään itse keksimiään kuvioita. Pari voi arvailla, mitä kuviot esittävät.

### **AUTO PESULA**

Lapset ovat kahdessa vastakkaisessa rivissä polvi-istunnassa. Yksi lapsi vuorollaan konttaa rivien välistä ja päättää mikä auto hän on. Muut lapset ovat pesuharjoja ja silittelevät auton puhtaaksi.

## LÄHTEINÄ OLEN KÄYTTÄNYT SEURAAVAA MATERIAALIA

Autio Tuire & Kaski Satu. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua 2005

Karinharju Kati. Lapsilähtöinen liikunta, luentomateriaali 2012

Karvinen Jukka, Hiltunen Pentti & Jääskeläinen Leena. Lapsi ja urheilu 1991

Karvonen Pirkko, Siren-Tiusanen Helena & Vuorinen Riitta. Varhaisvuosien liikunta 2003

Kokljuschkin Mikael & Pulli Elina. Liiku ja kehity 1995

Laasonen, K. 2005. Liikkumisen iloa Sherborne-menetelmällä. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi: Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 129–153.

Lamponen Päivi & Pulli Elina. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä 2001

[www.nmkyvantaa.fi](http://www.nmkyvantaa.fi)

Opinnäytetyö Anna Leikas, 2015

Pulli Elina. Lupa liikkua 2013

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2015